

الرّصيد الوطني للأطروحات
يحظر النسخ و التوزيع

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة الجزائر

كلية العلوم الإجتماعية و الإنسانية

قسم التربية البدنية و الرياضية

دالي إبراهيم

مذكرة ماجستير

في علم النشاط البدني الرياضي النخباوي

تقنيات الإسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم

(دراسة متمحورة حول فريق من الدرجة الثالثة)

إعداد الطالب:
إكيوان مراد

تحت إشراف:
الدكتورة: لزعر سامية

السنة الجامعية: 2002/2001

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الإهداء

اهدي هذا العمل المتواضع إلى أمي و أبي أطال الله في عمرهما .

إلى اخوتي و أخواتي.

إلى جميع الأصدقاء .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

كلمة شكر

الحمد لله الذي وفقنا في إنهاء هذا العمل المتواضع، كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتورة لزعز سامية على إشرافها على هذا العمل و توجيهاتها القيمة، و كما نشكر بالمناسبة الأستاذ الدكتور بن عكي محمد أكلي على تشجيعاته، دون أن أنسى جميع الأساتذة الذين لم يدخروا أي جهد من أجل إمدادنا بالمعلومات القيمة طيلة إشرافهم على تكويننا في مرحلة التدرج أو ما بعد التدرج.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

محتويات البحث

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الفصل الثاني :

التوتر النفسي .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الفصل الثالث :

كرة القدم المنافسة و التحضير النفسي .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الفصل الثاني :

عرض ومناقشة النتائج

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

مقدمة :

تشارك الرياضة في التطور الاجتماعي ، فهي تجسد مفاهيم تحسن وتطور الإنسان . لقد أصبحت المتطلبات الاجتماعية الحالية كبيرة، إذ لم يعد الهدف هو حماية الإنسان من الأمراض إنما السماح له بالاستعمال الأقصى لقدراته. لقد أصبح التحضير النفسي عاملا أساسيا في الأداء، مما أدى إلى إعداد تقنيات وتطبيقها بنجاح على الرياضيين. كما أصبح للتحضير النفسي اتجاهات متعددة ، الأمر الذي ساهم في زيادة عدد التقنيات.

لقد استعملت تقنيات التحضير الذهني في أول الأمر بطريقة حدسية من قبل بعض الرياضيين، و لم تصبح موضوعا للدراسات العلمية إلا في وقت قريب، مما زاد من أهميتها في تحضير الرياضيين. يمكن تفسير هذا التأخر انطلاقا من عدة أسباب. كون المدرب لم يتقبل بسهولة تدخل النفساني ، كونه لم ير أهمية ذلك . سببا آخر أدى إلى تأخر استعمال التقنيات النفسية في التحضير للمنافسة (حسب ر. توماس، 1991، ص15 نقلا عن نيدرفير) يتمثل في نقص الإطار النظري الذي يسمح بفهم وضبط العوامل النفسية التي تؤثر على سير الوضعيات التنافسية. أخيرا، إن المكانة الهامة التي اكتسبها علم النفس المعرفي تمثل عاملا هأما بالنسبة للأهمية المولاة في السنوات الأخيرة للعوامل الذهنية للأداء. وصارت الأبحاث النفسية التي تمركزت لمدة طويلة على دراسة شخصية الرياضي، تهتم بثلاثة أبعاد أساسية تتمثل في التعلم الحركي، الانتقاء والتحضير النفسي للمنافسة.

لقد أكدت الدراسات العلمية أن الشخصية عبارة عن منظومة ذات ثلاثة أبعاد (بدنية ، معرفية ، انفعالية) ومن ثم فإن السلوك الرياضي كما أشار إليه" أحمد أمين فوزي" (1992. ص305)عبارة عن:" نشاط كلي يصدر عن اللاعب من حيث هو وحدة، وكل متكامل تشترك في إصداره كل مقومات الشخصية. فحين يصوب اللاعب نحو الهدف، فإن هذا السلوك لا يصدر عن بدنه فقط، بل أن هذا السلوك يصدر نتيجة لمجموعة من الأنشطة المعرفية والتي تصاحبها مجموعة من الأنشطة الانفعالية." فلما كانت المشكلة في هذا العمل تندرج ضمن إطار خاص بممارسة كرة القدم حول الإشكالية استخدام التقنيات النفسية في تسيير التوتر التنافسي ، استوجب علينا دراسة الخصائص النفسية المميزة لها ، حيث أن البناء النفسي للمنافسة في كرة القدم ينشأ أساسا

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

من الاستجابة للحاجات النفسية من أجل التفوق من ناحية، والرغبة في تحقيق الإنجازات التي تستدعي حالة دافعية من ناحية أخرى. فحسب باسم فاضل(1993. ص103) نقلا عن العالمة السوفياتية فيكوفا(1980) " فإن المظاهر السيكولوجية والفيزيولوجية والبيولوجية للتوتر التنافسي وعلاقته بالطبع المزاجي ونشوء العنف والعدوان ، مسألة هامة للتعرف على ماهية التوتر وعلاقته بالنشاط التنافسي."

ترتبط عملية إدراك المواقف بكيفية التعبير الذي يتفاوت من التعبير الفيزيولوجي كالضغط في العضلات إلى التعبير النفسي كالشك والقلق. وكما تربط به نوعية التعبير من حيث الإيجابية كالاستعداد أو السلبية كالتوتر. وبجانب ذلك ينظر إلى حجم الاستثارة من حيث العمومية والخصوصية في رد الفعل المتمثل في سرعة ضربات القلب وزيادة العرق وغيرها. يمكن للتوتر أن يكون سلبيا، عندما يشعر الفرد حينئذ أنه لم يعد قادرا على تحمل صعوبات الوضعية التي باتت تفوق طاقاته، وهو تحديدا النوع الذي يقصده الناس عندما يعتبرون أنهم تحت ضغط. كما يمكن أن يكون التوتر إيجابي الذي يعمل كحافز يساعد على مواجهة تحديات الوضعية، أما التعبير التقني المستخدم في هذه الحالة هو "الحث" الذي يساهم في تحسين الأداء. حسب "كيت كينان" (1999. ص10):" يعتمد تحول التوتر الإيجابي إلى توتر سلبي إعتمادا كبيرا على الظروف الفردية وقدرة الشخص مما يؤدي إلى تراكمات تضعف القدرة على التكيف والعمل تدريجيا." إن المسألة ليست بالضرورة عملية متصلبة إذ يمكن التعرف على المؤشرات المبكرة للتوتر والقيام بإجراءات ذات مفعول رجعي مضاد.

يعتبر الاسترخاء القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي، والمدخل الأساسي للاسترجاع النفسي ، كما يمثل الاسترخاء إحدى الجوانب الأساسية في إجراء الاستعداد للمنافسة ، حيث يساهم في خفض التوتر والاستثارة الغير مطلوبة. إن المقصود من الاسترخاء هو مهارة القدرة على الارتخاء في مواجهة المنافسات الهامة أو مقابلة مستوى عال من الضغط العصبي، التوتر والقلق بأنواعه المختلفة والتغلب عليها، الشيء الذي يتطلب التدريب الشاق المتواصل قبل وأثناء المنافسات وفي مواقف الحياة الضاغطة. الأمر الذي يسمح بتنمية الاتجاهات النفسية للرياضي، والتي تمثل تعميما لاتجاهات الفرد

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

تعميما يدفع سلوكه بعيدا أو قريبا من مدرك معين، يجب إيجاد السبل لتحويل الاتجاهات السلبية إلى اتجاهات إيجابية أو العكس بالعكس تبعا للهدف. يتعلم الرياضي من خلال الاسترخاء كيفية كسر التبعية وأن يستمد قواه من أعماق نفسه مما يرفع لديه من قيمة الأداء نظرا لتمتعه بالاستقلالية الذاتية الشيء الذي يرفع من عزيمته كونه يملك وسائل القضاء على الضغط الظرفي.

إن التعامل مع اللاعب الجزائري ما زال قاصرا على كونه تنظيم ثنائي (بدني- معرفي) دون التعامل معه كمنظومة ثلاثية الأبعاد. بالرغم من التطور الحاصل في العلوم الانسانية. وبالرغم من التطور الذي وصلت إليه كرة القدم من خلال مختلف الدراسات العلمية ، حيث أصبحت ظاهرة متعددة الأبعاد، إلا أن النظرة إلى اللاعب الجزائري من قبل المسؤولين والمدربين مازالت قاصرة على مواصفاتها الجسمية، ولياقتها البدنية، قدراتها المهارية والتكتيكية. لقد أشار محمد بسام(1993.ص106) أنه "... من حيث المبدأ فإننا نرى أن متطلبات التنافس في كرة القدم قد بلغت مرحلة متقدمة في جوانب الإعدادات البدنية والفنية والتكتيكية، ولكنها لم تتقدم بنفس المعدل في الجانب النفسي." فبالرغم من التطور الذي وصل إليه علم النفس الرياضي، فإن دوره يقتصر في الجزائر على تفسير الانهزامات وتدني المستوى، وليس المساعدة للتحضير للانتصارات ورفع المستوى.

مما سبق عرضه لا يمكن التوصل إلى المستوى المثل للأداء والتحكم إلا بتكامل جهود عدة أطراف : المدرب ، الأخصائي النفسي، الاختصاصي في الطب الطبيعي والإداري. الأمر الذي يوضح أن التفوق لا يتحقق إلا من خلال أتباع أساليب تلعب المعرفة العلمية دورا حيويا من الحكمة عدم تجاهلها، وبخاصة بعدما أصبحت الرياضة مجال تتنافس فيه الدول على اختلاف ثقافاتها من أجل التفوق والريادة والأهم من ذلك يعتبر الاهتمام بالمجال الرياضي مؤشرا على تبني المجتمع قيمة ترمز للصحة والقوة وروح الإنجاز. حيث يمكن للاهمال أن يؤدي بالرياضة إلى بعض السلبيات، فحسب "أمين أنور الخولي" (1996.ص65) نقلا عن "كوكلي" (1978): " فإنه من الممكن أن تحدث الرياضة بعض السلبيات مثل تشويه وخرق القيم والمعايير الاجتماعية، كما أن باستطاعة الرياضة

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

وفي ضوء تبنيها لتوجيهات معينة أن تدمر الدافعية وتخلق الإحباط والتوتـر بـل وتمـزق التكامل الاجتماعي.

إن استخدام التقنيات النفسية- الفيزيولوجية بصفة عامة- والتقنيات الاسـترخائية في ميدان التكوين الرياضي للاعب كرة القدم في الجزائر والتحضير للمنافسة الرياضيـة، بغية الوصول إلى أقصى درجة ممكنة من التحكم الانفعالي، تجربة لم تعرف أي رواج وهذا بسبب اهتمام المدربين أكثر بالنواحي البدنية، الفنية والتكتيكية.

لقد اخترنا في دراستنا هذه فئة الأمال لفريق النجم الرياضي لبن عكنون والذي ينشـط في القسم الوطني الثالث، من أجل إظهار أثر استعمال التقنيات الاسترخائية علـى التوتـر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية. لقد وقع اختيارنا على فريق أمال نظرا لصعوبـة إن لم نقل استحالة العثور على فريق أكابر من القسم الأول أو الثاني يكون عينة لهذه الدراسـة ، كون التدريب على الاسترخاء دام أكثر من ثلاثة أشهر. لقد جاء بحثنا هذا على الشـكل التالي :

الباب الأول (الجانب النظري) : ويتضمن الفصول النظرية التالية :

الفصل الأول : تعرضنا فيه لموضوع الاسترخاء، حيث تم تقسيم هذا الفصل إلى أربعـة أقسام أساسية. لقد تعرضنا في القسم الأول إلى مفهوم الشد العضلي الذي يرتبط ارتباطـا وثيقا بالتقنيات الاسترخائية، حيث حاولنا فيه التعرض إلى مختلف المقاربات العلمية للشد العضلي. بينما خصصنا القسم الثاني للتنشيط، محاولين فيه شرح مختلف النظريات العلميـة التي تدرس العلاقة بين التنشيط والأداء ، كما حاولنا أيضا إبراز أهمية مختلـف وجـهات النظر هذه. أما القسم الثالث من هذا الفصل، تطرقنا من خلالـه إلى عموميـات عـن الاسترخاء، انطلاقا من مفهومه، تاريخه، أصنافه، ميادين استعماله وهذا من أجل إبـراز أهميته. أما القسم الرابع والأخير فلقد خصصناه إلى الاسترخاء في الميدان الرياضي، حيـث تم فيه التركيز على نقاط أساسية تهمنا في هذه الدراسة وتتمثل في أهمية الاسترخاء بالنسبة للرياضي، قياس مقدرة الرياضي على الاسترخاء، تحديد لتقنية الاسترخاء حسب متطلبات الرياضي. لقد تبين لنا من خلال هذه المقاربة النظرية أن الاسترخاء يعد من بين المقاربـات

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

النفسية العلاجية الأكثر استعمالا ، فهي قادرة أن تعود بالفائدة الكبيرة علــى الإنسـان المريض أو السوي.

الفصل الثاني : عرضنا فيه موضوع التوتر النفسي،ومن أجل احترام التسلسل المنطقي مـن البداية بكل ما هو عام للوصول إلى كل ما هو خاص، قسمنا هذا الفصل إلى ثلاثة أقسام. فخصصنا القسم الأول إلى الانفعالات بشكل عام، حيث حاولنا تقديم بعض المقاربـات العلمية للانفعال بغية التعرض لها من جوانب علمية مختلفة تساعدنا على الفهم السليم لهذه الظواهر النفسية. أما القسم الثاني فقد تناولنا فيه التوتر النفسي بشكل عام مبرزين في ذلك مفهومه، آلياته، صيغته، الاستجابة له ، قياسه، أساليب مواجهته والتكيـف، التغـيرات المختلفة الناجمة عنه... بينما تناولنا في القسم الثالث و الأخير من هـذا الفصـل التوتـر النفسي في الميدان الرياضي محاولين في ذلك تسليط الضوء على نقاط هامـة تتمثـل في : عوامل التوتر النفسي عند الرياضي، علاقة التوتر بتاريخ المنافسة، التوتر والحالة النفسية قبل المقابلة، قياس التوتر عند الرياضي، التوتر النفسي والإصابات، تسـيير التوتـر النفسـي الرياضي. لقد تمكنا من الاستخلاص أن التوتر النفسي جزء من الحياة اليومية للريـاضي، فالمهم هو مساعدته على مراقبته وتسييره حتى لا يسيء للفرد والأداء، لهذا ينبغـي علـى المدرب توسيع معلوماته الخاصة بعلم النفس حتى لا يقع في الأخطاء والتفسيرات السـهلة ذات العواقب الوخيمة.

الفصل الثالث : لقد تناولت فيه موضوع كرة القدم، أين قمنا بتقسيمه إلى ثلاثة أقسـام كبيرة. فتعرضنا في القسم الأول إلى تاريخ كرة القدم الجزائرية، تنظيمها، تسييرها ومظاهر أزمتها، لندخل بعد ذلك مجال آخر يتمثل في متطلبات ومميزات كرة القدم الحديثة، فلقـد حاولنا تقديم بعض المقاربات العلمية لكرة القدم وإبراز الارتفاع الذي شهدته متطلبـات كرة القدم. أما القسم الثاني من هذا الفصل فقد خصص للمنافسـة، أيـن تعرضنـا إلى مفهومها ، آلياتها، مركبات وضعية المنافسة والانفعالات التي تنجم عن المنافسة. أما القسم الثالث والأخير من هذا الفصل فقد خصصناه للتحضير النفسي الرياضي، كون بحثنا يدخل في هذا المجال، لقد قمنا في هذا القسم بالتعرض إلى التحضير النفسـي مـبرزا في ذلـك مفهومه، أهدافه، قاعدته ، إسهام المدرب، إسهام النفساني ، الآليات المستخدمة من قبـل

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الرياضي ، التحضير النفسي للنمط المعيشي و التدريب الصارم ،التحضير النفسي و الضبط النفسي ...لقد تبين لنا من خلال هذا العرض أن كرة القدم ظاهرة متعددة الأبعاد،و أن التحضير النفسي جزء لا يتجزأ من التحضير الرياضي ،نظرا لأهمية ومكانة العوامل النفسية في التألق .

أما بالنسبة للباب الثاني ،فقد تضمن الفصول التالية :

الفصل الأول : تعرضنا فيه إلى الجانب المنهجي ،يتمثل المنهج المستخدم في المنهج الوصفي التحليلي ،ثم قمنا بوصف دقيق لعينة الدراسة و مميزاها ،ثم تلي مهام البحث ،وصف أداوت جمع البيانات ومراحل بنائها وكيفية اختبار صدقها وثباهّا،وبعد ذلك لجأنا إلى إبراز العلاقة بين الفرضيات الجزئية و الأدوات المستعملة في البحث ،لتلي بعد ذلك الدراسة الإحصائية التي إعتمدناها .

الفصل الثاني :تمت فيه عملية عرض ومناقشة النتائج اعتمادا على قاعدة نظرية و التي انطلقت من خلالها إشكالية البحث وفرضياته.

نتمنى أن نكون قد وفقنا في إختيار موضوع هذا البحث و معالجته ،فإن وفقت فهذا فضل من عند الله ،ثم توجيهات و تشجيعات الأستاذة المشرفة ،وإن لم يكن ،فما علي سوى الإجتهاد مرة أخرى .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

المدخل العام :

- إشكالية البحث .
- فرضيات البحث .
- متغيرات البحث .
- أهمية البحث وأهدافه .
- حدود الدراسة .
- التعريف بالمصطلحات .
- الدراسات السابقة .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

1- إشكالية البحث :

لقد أصبحت الرياضة ظاهرة اجتماعية ذات أبعاد عالمية، لا تعترف بالثقافات ولا بالحدود، استقطبت اهتمام الباحثين من مختلف التخصصات العلمية ، و الذين ساهموا في وضع قاعدة علمية ساعدت على التطور الذي آلت إليه في وقتنا الحاضر ، سواء تعلق الأمر بطرق أو مناهج التدريب، التحضير النفسي، طرق التعلم...، الشيء الذي جعل من هذه الرياضة ظاهرة متعددة الأبعاد. كما أنها حظيت بمتابعة خاصة من طرف مختلف وسائل الإعلام ، كونها تمثل مادة إعلامية هامة. لا يخفى على أحد أن أغلبية الدول وخاصة منها المتقدمة تولي أهمية بالغة للرياضة، حيث يمكن ملاحظة ذلك من خلال عدد المعاهد والجامعات المخصصة لتكوين المؤطرين ، عدد وفخامة المنشآت وعدد المنخرطين على مستوى الفيدراليات. لقد توغلت الرياضة في جميع ميادين الحياة واستعملت حتى في الصراعات الإيديولوجية والعرقية، حيث يمكن في هذا الإطار ذكر الصراع الحاد بين المعسكر الشرقي والمعسكر الغربي خلال الحرب الباردة، مما سمح بتطوير مناهج التدريب من خلال دراسات علمية خصصت لها مبالغ كبيرة.

ترتبط التغيرات الانفعالية ارتباطا وثيقا بميدان الرياضة، سواء تعلق الأمر بالجمهور أو الرياضي، ففيما يتعلق بهذا الأخير فإنه لا يمكن فصل هذه التغيرات عن سياق المنافسة أين تتدخل هذه الانفعالات كعنصر سلبي أو إيجابي يمكن له تحفيز الأداء أو عرقلته. لقد عرفت نظرة الأخصائيين تجاه الانفعالات تطورا ملحوظا وخاصة من حيث على الجانب النفسي أو الجانب الفيزيولوجي، كما تم تصنيف الانفعالات إلى انفعالات أساسية، انفعالات خاصة وانفعالات عامة. ففي الميدان الرياضي فإنه يمكن القول أن الانفعالات مرتبطة بالتجارب الرياضية الماضية للفرد والتي ترتبط بدورها بالشعور بالتعب، الألم، اللذة...ترجع هذه المعرفة النظرية الهامة إلى الكتابات الكثيرة التي نشرها المختصون في ميدان الصحة البدنية والنفسية. تمثل المنافسة الرياضية مصدرا هاما للتوتر النفسي لدى الرياضي بسبب ارتفاع متطلباتها. يسبب تراكم الضغوطات النفسية-الفيزيولوجية ظهور حالات انفعالية غير ملائمة لتحقيق الأداء الجيد، مما يؤدي لا محالة إلى عدم التحكم في السلوك، التأثير السلبي على النتيجة والأداء والتأثير على الفرد-الرياضي. من الأجدر

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

إلى بعض المجموعات أين اعتبر أنه بغض النظر عن الأمراض الجسدية، فالحالات الأكثر انتشارا تظهر عند نقص الحب الذاتي، ومن البديهي أن الوضعية الرياضية يمكن لها خلق هذا الشعور.

حسب "بيكير" (1992)، لقد تمكن "بيك"(Beck) من تصنيف الأحداث المسببة للانهيار التحكم وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية لأن بامكانه أن يسبب انهيارا.

لقد عرف علم النفس الرياضي تطورا كبيرا مما سمح للمختصين في ميدان التحضير النفسي بالدخول بقوة في الميدان الرياضي، كما أصبحت للعوامل النفسية مكانة بالغة الأهمية شأنها في ذلك شأن العوامل التقنية، التكتيكية والبدنية، حيث صار من البديهي أن كل أداء بدني يجب أن يتبع بأداء نفسي. لقد أصبحت المتابعة النفسية للرياضيين تبدأ منذ الصغر، وهذا من أجل تنمية القدرات النفسية الضرورية للرياضة التنافسية. حسب "بيكير"(1992)، يعتبر "بانستير"(1980) أن للتمرين البدني حدود فيزيولوجية هامة وأن العوامل النفسية تلعب دورا حاسما عندما يتعلق الأمر بالربح أو الخسارة، فهي التي تحدد مدى قدرة الرياضي على الاقتراب من حدوده المطلقة. كما يمكن أن نسجل في هذا السياق مختلف التصريحات الصحفية للمدربين والرياضيين أثناء المنافسات الرفيعة المستوى، والتي ترتكز أساسا على الجانب النفسي. لقد أصبح التحضير النفسي دعما يضاف إلى تقنيات التدريب التقليدية، الشيء الذي أدى إلى ظهور تقنيات عديدة أثبتت فعاليتها في الميدان، وفي هذا الإطار يمكن ذكر دراسة "روى" تبعا لما كتبه "ريبو"(1983)، دراسات "فيرنانداز"(1982)... تمثل التقنيات الاسترخائية نموذجا عن التقنيات النفسية، حيث أنها تهدف إلى إرخاء العضلات، الضبط النفسي، تخفيف الانفعالات لغرض مساعدة الرياضي على تسيير وتجديد طاقته النفسية، تنمية التركيز ودخول المنافسة بمعنويات أكبر. تسمح هذه التقنيات المختلفة بالتربية الذاتية لرياضي ومساعدته على التوصل إلى أكبر درجة ممكنة من الاستقلالية الذاتية، والتي تمثل غاية كل تحضير.

تعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم بصفة عامة والجزائر بصفة خاصة، حيث أنها تلقى استحسان ومتابعة واسعة من قبل كل فئات المجتمع. كما نسجل سيطرتها الكبيرة على الرياضات الأخرى سواء على مستوى التغطية الاعلامية أو الميزانية المخصصة

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

لها وهذا رغم تدني المستوى والنتائج الهزيلة المسجلة في السنوات الأخيرة. بالإضافـــة إلى التدهور الفني الفادح فإننا نسجل باستياء موجة العنف المتصاعدة التي تعصـــف بملاعبنـــا والذي يمثل مؤشرا واضحا عن درجة التحكم النفسي، والذي يمثل أساس التحكم التقـني- التكتيكي.

انطلاقا من هذا المنظور ومن خلال هذه الدراسة النفسية-الفيزيولوجية فإننا نطرح التساؤل التالي :

هل يمكن لتقنيات الاسترخاء أن تساعد اللاعب الجزائري لكرة القدم على تسيير التوتـــر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية، كونها تمثل أداة للضغط، والتحكم الانفعالي وتراجع حد اليقظة الأمثل ؟

2- تحديد الفرضيات.

*** الفرضية العامة :**

لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم، كونها تعمل على ضبط درجة الشد العضلي، تخفيـف الانفعالات وتراجع حد اليقظة الأمثل.

1.2. الفرضيات الجزئية :

الفرضية الجزئية الأولى :

تسمح الراحة النفسية والعضلية التي تهدف إليها تقنيات الاسترخاء من ضبط التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية.

الفرضية الجزئية الثانية :

تساعد تقنيات الاسترخاء على تطوير اتجاهات إيجابية عند اللاعب مما يرفع مـــن قدراته المعنوية، الشيء الذي يسمح له بتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة.

الفرضية الجزئية الثالثة :

يمثل الاسترخاء العامل المشترك في كل تحضير ذهني ، فهو يسمح بتنمية التركـــيز، التصور الذهني... مما يسمح للاعب بتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الفرضية الجزئية الرابعة :

يسمح التدريب على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية (التنفس، نبض القلب...) من خلال تقنيات الاسترخاء بتراجع حد اليقظة الأمثل والتحكم في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة.

3. متغيرات البحث والفرضيات العملية

لتعيين وإختبار متغيرات البحث ، وكذلك تحديد معانيها والأطر المستعملة فيها ، يجب القيام مسبقا بدراسة منظمة ومعمقة في الموضوع المتعلق بتقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم ، الشيء الذي يسمح بتوضيح مختلف أقسامها بشكل واسع ودقيق.

في هذا البحث نأخذ بعين الاعتبار "التدريب على تقنيات الاسترخاء" كمتغير مستقل، ثم نحاول دراسة ومعرفة تأثيرها على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم (متغير تابع) ولضمان الحصول على معطيات ذات دلالة علمية ، يستلزم علينا التحكم وضبط كل المتغيرات العشوائية الأخرى التي يمكن أن تؤثر على صحة النتائج ، مما يفتح المجال أمام تأويلات واستنتاجات خاطئة.

1.3 المتغيرات المستعملة :

1.1.3 المتغيرات المستقلة: حسب "لنشير" Lansheere (1970.ص 20):" هي المسبب في علاقة السبب والنتيجة ، أي هي العامل المستعمل الذي من خلاله نريد قياس النتائج". فيما يخص المتغيرات المستقلة الخاصة بهذا البحث هناك اثنين :

- التدريب على تقنيات الاسترخاء .
- الايحاءات الذاتية المصحوبة بالتصور الذهني .

2.1.3 المتغيرة التابعة:

أن الاجابة على فرضيات البحث متوقفة بالدرجة الأولى على معرفة وقياس التغيرات الحاصلة في مستوى المتغيرة التابعة المتمثلة في" التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية." ومن اجل ذلك سنقوم بالاستعانة بدراسات وبحوث اثبتت صحتها ومصداقيتها من قبل، "روي" (1980)، "فرانداز" (1982).

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

-لتسهيل الدراسة قمنا بتحديد عددا من المتغيرات التابعة و المرتبطة بالتوتر النفسي ارتباطا عكسيا ،حسب شولتر(1974)
،"جاكوبسون"(1974)، "بوزنقن"(1996)،"ينبرقوقولد"(1997)، "كريفوازي" (1985). تتمثل هذه المتغيرات في الراحة النفسية و البدنية ،الإيجابية في التعامل و التفكير تنمية بعض القدرات النفسية الضرورية في الميدان الرياضي (الرتكيز ،الثقة ...)وتعلم ضبط النفس و التحكم في الإنفعالات .

4. أهمية البحث وأهدافه

يمكن حصر أهمية البحث في أن الموضوع جديد لم يتم معالجته من قبل على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية و لا على مستوى المعاهد الأخرى ،تنحصر أهميته في الكشف على أثر التدريب على الاتقنيات الإسترخائية وتسيير التوتر النفسي الرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعب الجزائري لكرة القدم ،وهذا إعتمادا على منهجية وأدوات بحث تم إختيارها بصفة عقلانية و موضوعية .بهدف البحث بصفة عامة إلى :

- حديد مدى صلاحية التقنيات الإسترخائية في التحضير النفسي الرياضي .
- استخلاص مجموعة من التوصيات تكون كمرشد مستقبلي .
- تقديم معلومات نظرية على التوتر النفسي تسمح للمدرب بفهم س"لوك" الرياضي في الوضعيات التنافسية الصعبة .
- إبراز مدى أهمية الجانب النفسي في التحضير الرياضي العام .
- اعطاء وسائل تسمح بتقوية الرياضي من الناحية النفسية .
- اختراق ميدان علم النفس الرياضي الواسع و الخصب ،والذي سبقنا إليه المجتمع الغربي .
- الاستفادة من معلومات علم النفس الرياضي في تكوين الرياضي ،وليس فقط في تفسير الإخفاقات الغير منتظرة.
- إظهار مدى تشعب وتعدد الأبعاد بالنسبة للرياضة التنافسية .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

- إظهار أهمية الصحة النفسية في التألق الرياضي،والذي يجب أن يكون محور اهتمام المسؤولين والمختصين حتى يتسنى الارتقاء بمستوى الرياضة الجزائرية.

- إبراز أهمية المتابعة النفسية للاعبين منذ الصغر، على غرار المتابعة التقنية، الطبية،البدنية والتكتيكية،وذلك بتشجيع حضور الأخصائيين النفسانيين الرياضيين في الأندية الجزائرية ، وكذا فتح مجال أمام تجارب نفسية منظمة طويلة المدى.

5.حدود الدراسة :

ـ الحدود المكانية :

ـ اجريت هذه الدراسة على لاعبي فئة الأمال للقسم الوطني الثالث،دون أن تمتد على الاقسام الأخرى، وعليه فان النتائج التي من الممكن أن يتوصل اليها هذا البحث لا تهم إلا لاعبي الأمال للقسم الوطني الثالث ولا يمكن في أي حال من الاحوال تعميمها على الاقسام الأخرى، وهذا رغم التجارب العديدة التي طبقت على الرياضيين الرفيعي المستوى في البلدان الغربية،اين أثبتت هذه التقنيات فعاليتها في مجال التحضير النفسي للمنافسة .يرجع التحفظ في تعميم هذه النتائج إلى الاعتبارات التالية :

- الاختلاف في طبيعة المنافسة .
- الاختلاف في كم المباراة.
- الاختلاف في شدة التدريب و المنافسة.
- الاختلاف في ضغط المنافسة.
- الاختلاف في الاهداف والرهانات الرياضية .
- صغر حجم العينة .

ـ الحدود الزمانية:

ـأن النتائج التي يمكن الخروج بها في هذه الدراسة، نستطيع أن نقول انها صالحة مستقبلا فهي نتائج تنطبق إلى الفترة الزمنية التي اجريت فيها الدراسة،غير انه من الممكن القول انها تمس كذلك فترات سابقة على فترة اجراء البحث لأننا نعتبر هذه الفترة تشترك مع الفترات الزمنية في بعض الخصائص و من خلال نتائج هذه الدراسة

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

يمكن التنبؤ بالتغيرات الممكن حدوثها على سـلوك اللاعبين و انفعالاتهم من جـراء

التدريب على التقنيات النفسية و الفيزيولوجية و التقنيات الاسترخائية بصفة خاصة .

– الحدود البيداغوجية :

- تنصب هذه الدراسة على دراسة إشكالية استخدام التقنيات الاسـترخائية في تسـيير

التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم فـاللاعب

هو محور السلوكيات والانفعالات من خلال المؤثرات المسببة لذلك.

6.التعريف بمصطلحات البحث :

- **الاسترخاء:** عبارة عن تقنية نفسية فيزيولوجية،تهدف إلى تفعيـل الاسـتراحة وفي نفس الوقت محاولة تربية اقتصاد الطاقة العصبية و البدنية التي تتدخل عند انجـاز نشـاط معين .يمثل الاسترخاء آلية من التغذية الرجعية بين الضغط العضلي والنشـاط الدمـاغي الشعوري،أن تحسين الإحساس بالاختلافات الشديدة في درجة تقلص العضلات يسـمح بتنمية قدرات الفرد على الضبط العضلي من اجل تحقيق التوازن الذهني.يمثل الاسـترخاء اداة تنمية بالنسبة لكل من يريد البحث عن الانسجام البدني و النفسي .
- **التوتر النفسي :** يمثل التوتر النفسي استجابة تتسم بالتنبه البدني والنفسي ، والـذي يظهر بوصفه نتيجة مباشرة للتعرض لأي مطلب أو ضغط على الكـائن العضـوي .أن التوتر النفسي عبارة عن عدم توازن جوهري بين القدرات الفردية و المتطلبات النفسـية الفيزيولوجية للوضعية، حسب احمد محمد عبد الخالق (1997.ص12)."يمكن تعريـف التوتر النفسي بأنه تلك العملية التي تفرض فيها الحوادث البيئية أو الضغوطات عبئا ثقيلا في مواجهتها أو تمثل تهديدا له،ويتعين عليه اثناء ذلك أن يجد طرقا للتعامل مع مطـالب البيئة " .
- **كرة القدم :** تمثل كرة القدم رياضة جماعية يتكيف معها جميع الناس ، تمارس بـين فريقين يتألف كل واحد منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة خاصة فوق ارضيـة مستطيلة الشكل .تسير المباراة من قبل حكم يسهر على احترام القوانين الخاصة بهـذه الرياضة ، يساعده في مهمته حكمين مساعدين على خطي التماس .تمثل كرة القـدم الرياضة الاكثر شعبية في العالم.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

- **المنافسة:** أن المنافسة عبارة عن صراع بين اشخاص أو مجموعات من الاشـــخاص ،التي تشكل فرقا، من أجل الوصول إلى نتيجة معينة .يمكن القول أن المنافســـة هـــي وضعية يتم فيها تقسيم الجوائز بطرق غير متساوية تبعا لأداء المشاركين .

7. الدراسات السابقة والمشابهة :

رغم المكانة الهامة التي اكتسبها التحضير النفسي الرياضي في التحضير الرياضي العـام ، فاننا نلاحظ نقص الدراسات العلمية الخاصة بهذا الموضوع في الجزائر ولاسيما فيمـــا يتعلق بالتقنيات الاسترخائية في التحضير النفسي ، اين لم نجد أي دراسة سابقة ســـواء تعلق الامر بمعهد التربية البدنية والرياضية بدالي ابراهيم أو بالمعهد الوطني لتكنولوجيـــة الرياضة ، الشيء الذي دفعنا إلى الاطلاع على دراسات اجريت في البلدان الغربية.

- **الدراسة الأولى :**
- **دراسة ".م.روي" : (1980) M.Roy ، حسب "ريو" (1982.ص191)**
- **موضوع الدراسة** : الضبط النفسي العضلي في التحضير النفسي الرياضي.
- **فرضية البحث:** إن التدريب على تقنيات الضبط النفسي العضلي يســـاعد علـــى التحضير النفسي الرياضي.
- **عينة البحث** : هناك ثلاثة مجموعات تتدرب على تقنية الاسترخاء ،بينما المجموعـــة الرابعة قامت فقط بالاجابة على الاستبيانات والاختبارات.
- مجموعة لاعبات كرة الطائرة : تتشكل ممن 13 لاعبة يتراوح سنهن مـــن 15 إلى 17 سنة، دخلت إلى المعهد الوطني لعلوم التربية البدنية بفرنسا لتكون الفريق الفرنسي للأمال.
- مجموعة مختصة في القفز بالزانة : تتشكل من 5 رياضيين يتراوح سنهم مـن 17 إلى 22 سنة ونتائجهم من 4,80 إلى 5,77م.
- مجموعة طلبة بالمعهد الوطني لعلوم التربية البدنية بفرنسا : تتشكل من مختصـــين في التجذيف ، جمبازي ، لاعبي كرة يد ، سباحة وكلهم رياضيين من المستوى الرفيع .
- المجموعة الشاهدة : 7 لاعبين في كرة اليد بالمعهد الوطني لعلوم التربية البدنية.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

- **تقديم الاختبارات :**

***التريمومتر Tremometre** :استعمل اول مرة على رياضيين فرنسيين مـــــن طـــرف الدكتور ديقو digo سنة 1956 على مختصين في التزحلق على الثلج ، لقد تم اســـتعمال الترمومتر الذي يمثل اختبار للانفعالية بـــ (V.TRV) ليرون (Pieron) ، الذي يتكــون من قسمين.

-1- القسم الحركي

-2- القسم الثابت

- **اختبار ستروب stroop** : يتشكل من ثلاثة مراحل ، اولا نقوم بتقديم مجموعـــة من أسماء الألوان موزعة على |أروقة ، أن أسماء الألوان مكتوبة بألوان مختلفة يتم ذكر الألوان المستعملة في الكتابة وليس الألوان المكتوبة بعد دقيقتين ، نقوم باحتساب عدد الإجابات و الأخطاء.ثانيا ، يقوم المفحوص بذكر أقصى عدد من الألـــوان المكتوبـــة خلال دقيقة واحدة .ثالثا ، يقوم المفحوص بمعاودة المرحلة الأولى ، يسمح لنا جمـــع المرحلة الأولى والمرحلة الثالثة بمعرفة ما اذا كان المفحوص سريع ، يرى بوضـــوح ولا يفقد السيطرة في حالة الخطأ.
- **إختبار الشخصية (Q.P.S. de E.THILL)** : يتشكل من 340 سؤال يعطى امكانية وضع نموذج نفسي مرتبط بالأبعاد الرئيسية للشخصية.لقد اهتم الباحث اكـــثر بالثبات (الاستقرار) الانفعالي ، مقاومة التوتر والانتقادات ، أخير الرغبـــة في تقـــديم عرض جيد والحصول على التعزيز الاجتماعي.
- **الاستبيان:** يتشكل الاستبيان الذي اعد من قبل الباحث من 27 بنـــد ، ويقيـــس الإحساس العصبي-الحشائي وأساليب ردود الافعال أمام الصعوبات الخارجية .تتضمن المجموعة الأولى الاسئلة المرتبطة بالنوم ، الشهية في مختلف الظروف ، أما في المجموعـــة الثانية يحاول الباحث مراقبة تاثير هذه التقنية على التركيز ، التعـــامل مـــع الخصـــم والزملاء ...الخ .اخيرا وبعد الاسترخاء يقوم كل فرد من أفراد العينة بالادلاء بوجهـــة نظره حول دور التقنية في تحضيره.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

- **نتائج الاختبارات :**
- الاستبيان المتكون من 27 بند ، لقد تمت معالجة نتائج هذا الاستبيان من خـــلال اختبار بارسون (كا^2) . لم تظهر النتائج فروق ذات دلالة احصائية بـــين المجموعـــة التجربية والمجموعة الشاهدة.
- إستبيان تكميلي.تم توزيعه بعد مرحلة التدريب على الاسترخاء ، كـــان يتضمـــن أسئلة على شكل "اتعتقد أن الاسترخاء وسيلة هامة للتعرف أكثر على الذات"،"أتعتقد أن الاسترخاء يجعلك اكثر ارتخاءا أثناء المنافسة؟"، "هل الاسترخاء يسهل لك عمليـــة التركيز " ...الخ.لقد أكد جميع المفحوصين الدور الإيجابي لهذه التقنية بالاجابة علـــى كل ا لبنود ، بنعم.
- **التريمومتر** .لقد اتضح من خلال اجراء إختبـــار "T"انـــه هنـــاك تحســـن دال في المجموعات الأولى الثلاثة الأولى التي تتدرب على الاسترخاء ، سواء تعلق المر بالقســـم الحركي منم الاختبار أو بالقسم الثابت .بينما لاحظ الباحث تراجع غير دال بالنســـبة للمجموعة الشاهدة.
- **إختبار ستروبس STROOP** .لقد سجل الباحث تحســـن دال في المجموعـــات الثلاثة الأولى ، بينما لم يسجل فرق دال بالنسبة للمجموعة الشاهدة.

خلاصة البحث :

يظهر من خلال النتائج المحصل عليها في مختلف الاختبارات أن الفرضيـــة المقترحة للبحث قد تم مراقبتها على ثلاثة مجموعات من رياضيين ذوي المســـتوى الرفيع .يجب الاشارة إلى انه لم يتم توفير كل الشروط المنهجية الخاصة بتجربـــة في المخبر .أما فيما يتعلق بالتقنية المستعملة فانها يجب أن تستجيب لمبادئ أساســـية ، كما انها ينبغي أن يكيف حسب الاختصاص الرياضي ، الظروف والمتطلبـــات .أن كمية الحصص (15) تظهر كافية لكن من المستحسن أن تمتد على ســـنة كاملـــة .رغم اهمية الاختبارات المستعملة فانه ينبغي التفكير في وضع اختبارات خاصـــة تقترب أكثر من الظروف الحقيقية للمنافسة .أن الاسترخاء كتقنية نفسية تدخل في اطار سياسة جديدة للرياضة بفرنسا ن وهذا بشرطين:

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

- تعلم العمل كفريق.
- البداية المبكرة لتعلم بعض المبادئ ، لهذا يجب تدريس الاسترخاء في المـــدارس على اشكال مكيفة حسب السن.

الدراسة الثانية :

- **دراسة "لويس فرنانداز " (1971) Luis Fernandez:**

قام لويس فرنانداز بدراسة ميدانية سنة 1979 بعد طلب مـــن ف."صوريـــا" P.soria مدرب الفريق الوطني الفرنسي للزوارق الصناعية ، وهذا من خـــلال ادخـــا[ل بعـــض التقنيات الاسترخائية المتمثلة في السوفرولوجيا داخل البرنامج التحضيري العام للريـــاضيين .لقد تناولت هذه الدراسة أساسا الرياضي "لوك" (LUC)،وكان الهـــدف مـــن هـــذه الدراسة هو محاولة الاجابة على ثلاثة مشاكل أساسية وهي :

- مساعدة رياضي يملك طاقات بدنية كبيرة ، لكنه يعاني ضعف كبير مـــن الناحيـــة العصبية .
- كثير ما يفقد الرياضيون من طاقاتهم في بداية المنافسة نظرا للضغط العصبي الشـــاق الذي تسببه الدقائق التي تسبق المنافسة مع العلم أن الانطلاق يمثل 50% من السباق .
- إيجاد حل يمنع الرياضي من : التركيز على الامه البدنية ، الغضب ، الاستســـلام إلى الشعور بالهزيمة.

تقديم ملخص للرياضي "لوك" Luc

"لوك" رياضي يبلغ من العمر 20 سنة ، يمارس المنافسة على الصعيد الوطني منذ سنتين ، انه مولع بالمنافسة ، حلمه هو اقتطاع تأشيرة المشاركة في الالعاب الاولمبية التي جرت في جويلية عام 1980 ، حسب ""صوريا"" مدرب الفريق الفرنسي فإن "لوك" يعـــاني من مشكلتين أساسيتين :

. نقص التجربة ، الذي تم ملاحظته خلال دورة كان معدل عمر المشاركين فيـــها 25 سنة

. ضعف عصبي يؤدي به إلى فقدان قدراته خلال المنافسات الكبرى.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

لقاء "لوك" مع فرنداز

بعد تقديم وعرض مختلف التقنيات السوفرولوجيا من قبل فرنداز ، اتفقا سويا علـــى تعلم التقنيات التالية :

السوفرولوجيا البسيطة ، من أجل تعلم تغيير مستوى اليقظة والتنشيط.

التدريب السوفرولوجي الجماعي : هي قاعدة السوفرولوجيا الاجتماعيـــة ، تســمح باعادة تحديد مكانة المنافسة داخل الإطار العام للحياة.

السوفرولوجيا النشطة لكسيدو ([1]) (caycedo) في درجاته الثلاثـــة: تتعلـــق الأولى بتمارين التنفس وتعلم التركيز ، الثانية خاصة بتمارين الإدراك الحسي الجيـــد وإدراك الأبعاد غير محدودة الوعي ، الثالثة والخيرة مرتبطة بالطاقة النفسية - البدنية.

إنطباعات "لوك" LUCبعد شهر من التدريب اليومي على السوفرولوجيا

على الارض :

- إسترجاع أفضل
- إحساس أفضل بالثقل والحرارة
- لياقة ذهنية أفضل ، أكثر ثقة.
- تركيز سريع على مختلف نقاط الجسم.
- هدوء اكبر ، عصبية أقل

على الماء :

- هدوء أكبر
- أكثر ثقة
- إحساس أفضل بالعضلات خاصة عضلات الرجلين

إنطباعات "لوك" LUC بعد ثلاثة أشهر ونصف من الممارسة اليومية للسوفرلوجيا

- انخفاض المدة اللازمة للاسترخاء من خلال السوفرولوجيا التدريجية للوجه ، مما يـؤدي إلى الهدوء ، ثقة أكبر وإستقلالية ذاتية اكبر

[1] كيسيدو caycedoهو مؤسس المدرسة العلمية للسوفرولوجيا بالعاصمة الاسبانية سنة 1960 ، والتي تهتم بـ الدراسة العلمية للوعي الانساني ، ممارسة فلسفة إنسانية ، ممارسة تدريب للشخصية وعلاج.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

- اختفاء التسنجات العضلية وانخفاض التعب اللذان يظهران بعد حصص التقوية العضلية أو الجري .يرجع هذا إلى ممارسة التدريب الذاتي ، لأن التسنجات تظهر من جديد عندما أتخلى عن السوفرولوجيا أكثر من اسبوع.
- تمثل ممارسة التصور الذهني بالنسبة لي مساعدة هامة من أجل التحسن التقني والتكتيكي خاصة فيما يتعلق بنقاط ضعفي.
- من خلال التصور الذهني ، اقوم بتصحيح ذاتي وعقلاني لنقاط ضعفي وهذا انطلاقا من نظريات شخصية أو من المدرب أو من صور متعلقة بالابطال الحاليين.
- اعتقد أن وضعيتي في الوقت الحالي أصبحت مختلفة تماما عن ما كانت عليه نظرا للثقة القوية التي اكتسبتها تدريجيا والى جميع النقاط الأخرى التي حققتها من خلال التدريب السوفرولوجي.

إنطباعات "لوك" LUC بعد ستة اشهر من التدريب اليومي على السوفرولوجيا

- لقد اختفت عقدة النقص التي كنت أشعر بها تجاه الأخرين والتي كانت إحدى مميزات مرحلة مراهقتي ، وهذا بفضل التدريب المستمر على التقنيات السوفرولوجية . لقد اصبحت املك ثقة اكبر في نفسي ، لقد أصبحت أضع نفسي ، وبطريقة غير عادية في وضعية ملائمة للمنافسة و وضعيات إيجابية بالنسبة للخصم (التفاعل) .
- ألاحظ اخطائي القديمة عند الاخرين . لقد تغيرت حالتي البدنية من خلال التدريب السوفولوجي ، كما تغيرت كذلك حالتي النفسية . لقد اصبحت ألاحظ صفات عند المنافسين كنت املكها من قبل ، أي انني كنت اشعر بـ :

- نقص في التحكم
- الغضب
- الحزن
- تفكير مفرط في المشاكل القائمة
- إنفعالية شديدة في الإتجاه السلبي
- إنخفاض اللياقة الذهنية

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

إنطباعات "فاليري" VALERIE خطيبة "لوك" .

لقد لاحظت تغييرا تدريجيا في سلوك "لوك" منذ أن بدء يتمرن على السوفرولوجيا .لقد اصبح اكثر هدوءا ، اكثر تحكما في نفسه ، اقل غضبا . فهو غالبا ما يتمكن من التخلص من الوضعيات السلبية . يترجم هذا من خلال إكتسابه نوعا من القدرة على ما يعيشه ، كما يترجم ايضا في كيفية عيشه ، حيث اصبح لا يقوم بعملية قضم الاضافر ... إلخ . لقد لاحظت ايضا تغيرات معتبرة على مستوى الكلام بحيث اصبح لا يتوقف فجأة خلال جملة كما كان يحدث له من قبل . اظن أن السوفرولوجيا قد قدمت له الكثير على كل المستويات ، كما وفرت له لكثير من التفاؤل ، القوة و التحكم افضل في نفسه .

إنطباعات "صوريا" SORIA ، المدرب الوطني .

لقد كان "لوك" يتميز بضعف شديد على المستوى الدولي . إن التدريب السوفرولوجي كان مفيدا جدا بالنسبة له . كان من قبل يفقد طاقته بمجرد الدخول في منافسة مع منافسين اقوياء ن مما يؤدي إلى إ خفاقه بطريقة اوتوماتيكية . لقد تمكن "لوك" بعد التدريب على السوفرولوجيا من الإ حتكاك مع كبار المختصين العالميين في الزوارق الشراعية دون أية عقدة نقص . إضافة الى ذلك لقد لاحظنا انه إكتسب تركيزا كبيرا طيلة المنافسات رغم وجود عدة عناصر مشوشة في المنافسات الصعبة. كما لاحظنا أيضا تحسنا عند إنطلاق السباقات ، حيث اصبح يسيرها وفق إ رادته . رغب الطابع الصعب و العنيد الذي يملكه "لوك" فإنه اصبح يقوم بإعداد تقارير ذاتية اين يقوم بتسجيل مختلف اخطائه و اصبح يتحدث عنها معنا دون أي حرج . كما لاحضنا تحسنا خلال التدريبات و هذا بفضل تدريبه على التصور الذهني للوضعيات التقنية و التكتيكية مما سمح له بالتصحيح الذاتي . لقد تحسن "لوك"أيضا في حياته اليومية ،حيث أصبحت علاقاته مع اصدقائه المنافسين حسنة مقارنة بما كانت عليه من قبل .

- **إنطباعات "الدكتور ماس " Dr Mas ، طبيب الفريق**

منذ بداية التدريب على السوفرولوجيا ، لقد سجلت تغيرات واضحة في السلوك الرياضي والعام بالنسبة لـ »لوك" .كان في البداية يتميز بقلق شديد ، مما يفتح المجال لظهور تغيرات نفسية عصبية مثل الارتجاف ، عدم القدرة على اتخاذ القرارات وإدراك الحقيقة ،

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

لقد تحسن هذا الرياضي بسرعة فائقة ، مما أدى إلى اختفاء شبه كلي لهذه العلامات .في الوقت الحالي ، لقد أصبحت استجاباته للوضعيات جد مكيفة ، عدوانية مضبوطة ، اكتسب ثقة حلت محل القلق . لكن يظهر دائما أن هذا الفرد لازال ضعيف مما يستلزم مواصلة الجهود في نفس الاتجاه.إن التدريب على التقنيات السوفرولوجية مكّن "لوك" من اكتساب نوع من القدرة على ما يعيشه .إننا مقتنعين من أعماق أنفسنا بهذا التحسن كوننا لاحظناه على انفسنا من خلال الممارسة اليومية للسوفرولوجيا .

تحليل "م.تيل" M.THILL، نفساني الفريق الفرنسي للزوارق الشراعية

لقد تمت عملية التقييم النفسي المتعلقة بـ »لوك« ثلاثة مرات : مرتين خلال سنة 1978 خلال برنامج تدريبي للضبط -النفسي تحت إشراف السيد "فرنداز" ، مرة واحدة سنة 1980، لقد تمت ملاحظة عدد من التغيرات في التنظيم الديناميكي للشخصية والتكيف النفسي -الاجتماعي . لا يمكن اسناد هذه التغيرات إلى التدريب المتواصل على الاسترخاء أو إلى النمو العاطفي المرتبط بالسن.لكننا لاحظنا مجموعة من التغيرات في الاليات الدفاعية للشخصية ، وهذا من خلال سرعتها ومداها ، والتي يمكن تفسيرها علميا من خلال تحسن قدرات الضبط الذاتي والتكيف مع المحيط .

لقد اصبح "لوك" في نفس الوقت يتعامل مع المنافسة الرياضية بصفة موضوعية.لقد بقيت دافعية التألق عالية ، لكن هناك تحول من رغبة التقدير النرجسي إلى الرغبة في التحقيق الاجتماعي والابتكار .رغم انخفاض الشعور بالتبعية الذي يحس به ""لوك"" تجاه صورة السلطة الأبوية ، فإنه أصبح يطالب بإسستقلالية اكبر ، لكنه مازال حرص على الانتفاع من تجربة ومساعدة الكبار.

خلاصة :

من خلال هذه الدراسة الميدانية التي اعتمدت على دراسة وتحليل اراء الأشخاص المقربة للرياضي وكذا انطباعاته الشخصية وعلى قياسات نفسية متعلقة أساسا بالشخصية ، يمكن القول انه تمت ملاحظة تحسنات معتبرة عند "لوك" سواء على المستوى الرياضي ،أو على المستويات الأخرى من الحياة .لذا يمكن القول أن الدراسة قد أجابت على المشاكل المطروحة وبينت مكانة مثل هذه التقنيات النفسية في التحضير الرياضي.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الدراسة الثالثة :

- **دراسة كريستين لوسكونف 1990 نقلا عن ر.توماس (1991)**

من خلال مذكرة جيدة قامت "**كريستين لوسكونف**"، والتي كانت تعمل بمخبر علم النفس بالمعهد الوطني لعلوم التربية البدنية بفرنسا ، بدراسة أثر السوفرولوجيا على بعض المتغيرات الفيزيولوجية :الايقاع القلبي ، الايقاع التنفسي ، الشد العضلي والمقاومة الكهربائية للجلد. لقد خرجت الباحثة في نهاية الدراسة بإنتقادات قوية تجاه السوفرولوجيا : "لقد بينت أن الراحة بدون أي إيحاء تعتبر اكثر فعالية لإستراحة الفرد ، "مبدا الفعل الإيجابي الذي يقع في مركز الالية العلاجية للسوفرولوجيا يبدو وكأنه غير عملي ".

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الجانب النظري

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الفصـــــل الأول

الاسترخـــاء

- الشد العضلي
- التنشيط
- الاسترخاء بصفة عامة
- الاسترخاء في الميدان الرياضي

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الاسـترخاء

تمهـيد:

يمثل الاسترخاء إحدى المقاربات العلاجية الاكثر استعمالا في الوقت الراهن ، فهو يحتل مكانة رفيعة بين التقنيات النفسية العلاجية ، والتي ترتكز على وساطة علاجية جسدية للتوفيق.تتمثل فكرة الاسترخاء في احداث استراتيجية نفسية-جسدية من خلال التدخل على الشد العضلي ، الضغط الحشائي وعملية التنفس .لا يمثل الاسترخاء وسيلة علاجية فحسب ، بل هو أيضا أداة تربية وإعادة تربية .لقد اكتسب الاسترخاء من خلال المنظور الأخير مكانة هامة في إطار التحضير النفسي الرياضي للمنافسة ، وفي هذا الإطار يقول (ر.توماس 1991.ص67 نقلا عن بوزنقن):"إن أهمية الاسترخاء المسبق عند الرياضيين معروف منذ وقت طويل ، خاصة عندما يتعلق المر بالمنافسات السريعة والقصيرة نوعا ما." كما يقول بوزنقن (1991.ص62) "نحن نعلم أهمية الاسترخاء البدني والنفسي قدر الامكان عند الرياضيين المطالبين بأداء أمام الجمهور"

كثيرا ما اصطدمت فكرة ادخال الاسترخاء في تحضير الرياضيين بتحفظات بعض المدربين، وهذا من منطلق مبدأ مقاومة التجديد والرغبة في الابقاء على السيطرة المطلقة في التدريب.يرتبط مبدأ مقاومة التجديد ، حسب "ريبو" (1983.ص91) بالفكرة الموروثة عن "روسو" والتي تنص على أن الطبيعة جميلة فلا يجب تعقيد الأمور.بينما يتجلى احدى وجوه المحاصرة في تصرفات بعض المدربين الذين يتدخلون أكثر من اللازم في حياة رياضييهم ، فهم يعتبرون حضور أخصائيين أخرين بمثابة تجريدهم من بعض الصلاحيات.

لا يمكن عزل فكرة الاسترخاء عن المتابعة النفسية للرياضيين بهدف تحسين أدائهم ومساعدتهم في حياتهم اليومية .فالاسترخاء يسمح بالتحكم في مختلف الانفعالات ، تنمية القدرة على التركيز ، تنمية القدرة على التصور الذهني ، تجميع القوى والاسترجاع بعد الحصص التدريبية والمقابلات ، وهذا من خلال مراقبة الشد العضلي والتنشيط كما يستخدم الاسترخاء عند ارتفاع درجة الضغط الانفعالي وكذا الامراض النفسية -الجسدية كالأرق.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

يرتكز الاسترخاء على الضبط العضلي بهدف تحقيق التوافق الذهني للفرد.كما تبحث كل تقنية من تقنيات الاسترخاء على التحكم في الشد العضلي ، التنشيط واحداث تغيرات نفسية على مستوى الشخصية .فالهدف اذن هو مساعدة الفرد على التكيف مع الوضعيات ،مما يجعلها تمثل احدى تقنيات الضبط النفسي.

1 الشّد العضلي

ترتكز تقنيات الاسترخاء على مفهوم الضغط المرتبط بالشد العضلي ، تتميز الحياة بالتناوب والتأرجح المستمر بين حالات التوتر والراحة .تستند المبادئ الحالية للبيولوجيا على وعلم النفس الحديث على آليات تقليص وموازنة الضغوطات حسب "بوزنقن" (1996.ص20)، فلقد وصف "سيلي" مجموعة من التفاعلات المركبة التي تلي التوتر النفسي ،الاعتداءات الخارجية والاضطراب الوظيفي ، حيث تسعى مختلف ردود الافعال هذه إلى اعادة التوازن البيولوجي.من جهة أخرى ، لقد أحل "كانون" مصطلح الأميوسطازيا (l'homéostasie) والذي يعرف بالحالات الدائمة للأجهزة العضوية ، والمحققة من خلال آليات فزيولوجيا.

من وجهة نظر علم النفس ، لقد حاول بعض العلماء تطبيق مبادئ مماثلة على المفهوم الديناميكي للشخصية .لقد اعتبروا الثبات بمثابة احدى المبادئ الأساسية التي تحدد سلوك الفرد ، ويمكن تعريف هذا المبدأ على أنه نزعة الأجهزة العضوية إلى تقليص الضغوطات إلى مستويات متدنية وثابتة بقدر الإمكان.يؤدي هذا المبدأ ، الذي يتجلى على مستوى آليات التفريغ والدفاع ، بالأجهزة العضوية إلى خفض الضغوطات إلى مستويات متدنية .سنقوم فيما يلي بشرح الشد العضلي من خلال بعض المقاربات العلمية.

1.1 المقاربات العلمية للشد العضلي

1.1.1 – المقاربة الفيزيولوجية

لقد استعمل مصطلح الشد العضلي في الفيزيولوجيا للتعبير أساسا عن حالة العضلة .تعرف الخلية العضلية بميزة تقليص إحدى أبعادها والرفع من الأبعاد المتبقية ، فهي بذلك تتقلص وتتمدد .تتشكل الألياف العضلية من إتحاد هذه الخلايا ويكون اتصال نهاية الألياف

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

العضلية مباشرة بالعظام أو بواسطة الاربطة ، حيث تقوم الألياف العضلية (الجهاز الحركي النشط) بمهمة نقل العظام (الجهاز الحركي الخامل).

تتميز الانسجة العضلية بخاصيات أساسية هي القدرة على الاستجابة لمثيرات من خلال تغير حالتها ، القدرة على نقل الاثارة ، قابلية التقلص والقدرة على استرجاع شكلها بفعل التمدد أو التقلص .يؤدي تكرار الاستثارة العصبية إلى تقلصات متكررة وبالتالي الزيادة في درجة الشد العضلي.بينما يقل عدد التقلصات في ظروف تقل فيها عدد الاستشارات العصبية ، مما يؤدي إلى خفض درجة الشد العضلي .

انطلاقا من مختلف حالات الشد العضلي ، هناك تداخل جوهري بين المعلومات التي نتوخاها من معاملاتنا اليومية والحياة الحشائية، مما يعمل على الحفاظ على درجة الاستشارة ومن ثمة تحديد السلوك العام للفرد .لقد حضي الشد العضلي ، الذي يمثل تعبيرا نفسيا وعضويا ، بإهتمام كبير في إطار علم النفس التجريبي ، حيث خصص له دور كبير فيما يتعلق بالتغيرات في درجة اليقظة ، التنشيط والوظيفة الذهنية.

2.1.1 مقاربة التحليل النفسي

لقد تصور المحللون النفسانيون ، من بينهم فرويد ودوتشن ، العلاقة بين الحياة الانفعالية والشد العضلي من زاوية التوازن القائم بين السير الحركي والسير النفسي .لقد سمحت الملاحظة التطبيقية والاعتبارات النظرية بالتفكير فأن التغيرات المسجلة في الشد العضلي ، مرتبطة بآليات الدفاع ضد الغرائز خاصة منها الكبت.يرمي الكبت إلى ابعاد الحركية عن بعض النزوات ، مما يؤدي بالأنا إلى التنازل عن بعض الحركات.لقد نقل لنا "بوزنقن" (1996.ص20) فكرة فرويد الذي يرى أن "الأنا يقوم أساسا بمهمة الدفاع عن الحركية ضد مشتقات النزوات المكبوتة".يظهر الصراع بين التوظيف الغريزي وتوظيف الأنا المضاد من الناحية الفيزيولوجية من خلال التغيرات الوظيفية للعضلات .حسب "بوزنقن" (1996.ص20)فإن "دوتشن" تمكن من إظهار أنه كثيرا ما تتعرض الأشخاص المصابة بخلل في التحليل (صعوبة في تحليل الوضعيات) إلى تشنجات عضلية ، لأنهم متشبثون، يحاولون التصدي للضغط الداخلي للكبت باستعمال ضغط عضلي خارجي .يترجم الردع الانفعالي من خلال تغيرات على مستوى حالة الجسم ، مما يؤثر

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

على السلوك .بما أن الفكرة تمثل تصميما اجماليا للحركة فإن كبح الحركة والسلوك ينجر عنه تغيرات في الحركية والشد العضلي .تمثل الزيادة في الشد العضلي ، من منظور التحليل النفسي ، حصر غريزي على مستوى العضلات.
لقد سمحت بحوث علم النفس بالتدقيق في العلاقة بين النشاطات العقلية والصراعات الماضية للفرد.لكن لا ينبغي أن ننسى أن حالة الضغط مرتبطة أيضا بالوضعية التي تحدث فيها ، والتي تعطي لها ديناميتها* وخصوصياتها الوظيفية

3.1.1 المقاربة النفسية للشد العضلي

يرتكز علم النفس الدينامي المعاصر على المفهوم الطاقوي للقوى النفسية ، لكنه اذا كان مفهوم القوة النفسية يظهر وكأنه يصف المظهر الدينامي لتغيرات ذهنية ، فإن تفسير طبيعة هذه القوة وعلاقتها الدقيقة مع مفاهيم الطاقة الفيزيولوجية لا يزال غامضا نوعا ما.
حسب "بوزنقن" (1996.ص22) فإن "جانيت" Janet قد أسس نظرية حول الضغط النفسي أخذا فيها بعين الاعتبار ديناميكية السلوك .لقد أعطى "جانيت" تعريفا ضمنيا للطاقة النفسية معتبرا إياها بمثابة اقتران ظاهرتين : تمثل الأولى تركيبة جديدة (مقارنة بالحالة الأصلية)، أما الثانية تمثل التركيز الكبير والكثير على الأحداث الشعورية.تمثل الطاقة النفسية قدرة الفرد على الارتقاء في أفعاله إلى درجة أو أخرى على الجدول التسلسلي للأفعال النفسية ، حيث تكون شدة الأفعال مرتبطة بالمفاهيم الفلسفية للمرحلة والمجال الأخلاقي الاجتماعي الراهن.
يستند علم النفس الديناميكي في تجسيد المسائل على النمو النفسي العاطفي للفرد في صراعه مع المحيط.تسمح هذه الطريقة في إدراك الاشياء من تجنب الطاقوية التي يغلب عليها الطابع الفيزيولوجي ، مما يسمح بحصر الواقع أكثر فأكثر .تمثل عبارات "الضغط النفسي "،"الضغط الذهني"،"الشد الذهني" ... اسقاطا ذهنيا لوضعية ندركها عضليا ، تعتبر هذه العبارات خالية من المعنى اذا أخذنا مفهوم الشد العضلي من الناحية الفيزيولوجية فقط.عكس ذلك ، يمكن استعمال العبارات السابقة بشرط تمييزها عن المفاهيم الطاقوية العضلية ،والتي لا صلة معها إلا من خلال تاريخ الفرد وتجاربه العضلية الانفعالية مما يسمح بتفادي التفسيرات النفسية الفيزيولوجية السهلة للسير الذهني.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

إن التأثير النفسي للاسترخاء العضلي قد ذكر من قبل المختصين من بينهم "شولتز"(1974) ،"جاكبسون" (1974) ، "بوزنقن" (1996) فالاسترخاء العضلي يساعد ويسهل السير النفسي ، ولكن هذا لا يستلزم وجود شد ذهني له تشابه طبيعي مع مفهوم الضغط العضلي ، فالعلاقة التي افترضتها التجارب الإكلينيكية تبقى صعبة التحديد من الناحية العلمية البحتة.

4.1.1 المقاربة التبيانية والتشكيلية

حسب "بوزنقن" (1996.ص19):"يظهر تمييز "ج.أجيريا قيرا" J.Ajuriaguera الأكثر صحة إكلينيكيا من الناحية التشكيلية ، حيث ميز بين فئتين كبيرتين من ردود الأفعال العضلية -النفسية -العاطفية ، والتي يبدو وكأنها إشارات شرطية تستجيب لنماذج بدائية ، بمعنى أنه كنوع من التنظيمات المعقدة والمركبة مسبقا".يمثل الشكل الاكثر كلاسيكي الشكل المتعلق بالأفراد المتميزين بالزيادة في درجة الانفعالية ، فهم دوما في حالة ترقب للخطر والتفاعل معه بصفة مفاجئة ، مما يؤدي إلى عدم تكيف ردود أفعالهم .فالشكل العضلي هو الذي يكون فيه الجسم في حالة ترقب وتفاعل دائم مع الصراعات القائمة ، ينطبق هذا الشكل ، حسب المدارس ، على مفهوم الزيادة في الانفعالية التشكيلية أو الشخصية الهسترية .

إلى جانب الشكل العضلي -الانفعالي ، وصف" ج.أجيريا قيرا" J.Ajuriaguera الشكل العضلي-الطباعي.تعاش حالات الضغط عند هذه الفئة بشكل مختلف ، تظهر النزوات العدوانية على المستوى العضلي عن طريق دفاع منظم يتميز بزيادة درجة الشد العضلي .يشعر الفرد بعدوانيته في أجسام غيره ،مما يؤدي إلى ظهور ردود افعال عضلية دفاعية .لا يتم التجسيد الخارجي للزيادة في درجة الشد العضلي فقط ، انما ينتقل إلى مستوى الأحشاء ، غالبا ما يتسبب الضغط الداخلي ، الذي ينجر عن الزيادة في درجة الشد العضلي ، في ظهور تغيرات وعائية وحشائية مثل زيادة الضغط الدموي.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

5.1.1 المقاربة الوراثية (الإكتسابية (*)):لقد اتضح من خلال الاعمال الكثيرة للعالم الفرنسي "هنري فالون" H.WALLON، والذي ذكره "بوزنقن" (1996) ، الدور الأساسي للتغيرات المتعلقة بالشد العضلي (الوظيفة العضلية) في تطور شخصية الفرد .يكون إحتكاك الفرد ، منذ ولادته ، بالعالم الخارجي مرتبط بالانفعالات والشد العضلي .يتسم الطفل خلال الأشهر الثلاثة الأولى من حياته بنوع من الصلابة ، فالطفل يعيش داخل حلقة مفرغة من التقلص العضلي ، أين تسيطر فيها الحركات الأوتوماتيكية .تأتي المرحلة الانفعالية (السداسي الأول من الحياة) لتحل محل مرحلة الاندفاعية السابقة ، تشمل هذه المرحلة الانفعالات المميزة بالزيادة في الشد العضلي.كل علاقات الطفل مع غيره والبيئة المحيطة به ، الشيء الذي يعمل على تشكل الملامح الشخصية الأولى.

يسمح النشاط الحركي للطفل بالانتقال من الشعور الذاتي إلى الشعور الإدراكي .إن الإدراك اكثر فأكثر للتغيرات على مستوى الشد العضلي يمكّن الطفل من الوعي بالبيئة المحيطة به .بداية من السنة الأولى ، ترتبط النشاطات الإدراكية والعاطفية بدرجة الشد العضلي ، حيث تترجم الانفعالات في الشد العضلي بصفة فورية ، يظهر انخفاض في درجة الشد العضلي بداية من الشهر الحادي عشر ليستمر إلى غاية الشهر الثامن عشر ، يتحسن الاحتكاك الحركي من خلال اكتساب الوظائف الحركية الكبرى مثل المشي ، يتطور الاحتكاك العضلي للطفل مع غيره بفضل التنشئة الاجتماعية، من خلال تقليد الآخرين ، مع الأخذ بعين الاعتبار الانفعالات والعواطف المتصلة بالحدث .يقوم الطفل بتجسيد الحالات الانفعالية من خلال عدد من الأشكال الانفعالية المرتبطة بدرجة الشد العضلي ، وهذا بفضل اكتشافه للبيئة ونموه النفسي والاجتماعي.

تتميز مرحلة التنشئة الاجتماعية واكتشاف المفاهيم المدرسية (4 إلى 5 سنوات) بالتحسن اللغوي والإتقان النفسي الحركي ، مما يسمح بتجاوز حلقة النشاطات الحسية الحركية والانتقال من الفعل (الحركة) إلى التفكير (التفكير الرمزي والبياني) .ينتقل الاحتكاك الانفعالي المرتبط بالشد العضلي إلى المرحلة الثانية بفعل تطور الذكاء واكتشاف وسائل التعبير المختلفة.

(*) الإكتسابية .نظرية نفسية مفادها أن إدراك الأبعاد ليس طبيعيا وإنما بتربية الحواس عليه.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

2.التنشيط

1.2 تعريف التنشيط

حسب "وينبرق وقولد" winberg et Gould (1997.ص90) :"يمثل التنشيط حالة عامة لليقظة الفيزيولوجية والنفسية للجسم ، والتي تتأرجح من النوم العميق إلى الإثارة الشديدة." تمثل كلمة تنشيط شدة دافعية الفرد في لحظة معينة ، تقع هذه الشدة في مجال يمتد من الغياب الكلي للتنشيط إلى المستوى الأقصى.تتبع حالة اليقظة العليا بارتفاع النشاط الذهني ، نبضات القلب ، إيقاع التنفس وكمية العرق .لا يرتبط التنشيط في حد ذاته بأحداث سارة أو محزنة حيث يمكن أن نشعر بإثارة كبيرة عند الفوز بجائزة كبيرة ، كما يمكن الإحساس بنفس الإثارة عند تلقي خبر محزن.

2.2.قياس التنشيط

يقوم النفسانيون الرياضيون بتقييم التنشيط باستخدام قياسات فيزيولوجية واستبيانات للتقييم الذاتي.فهم يلاحظون تغيرات المؤشرات الفيزيولوجية مثل نبضات القلب، التنفس ، درجة ناقلية الجلد وبعض المؤشرات البيو-كميائية.كما يدرسون الكيفية التي يقيّم من خلالها الأشخاص مستوى تنشيطهم عن طريق عبارات من نوع "قلبي يخفق بقوة" ،"أشعر بلياقة جيدة"،ويلجئون إلى استعمال سلم رقمي يتراوح من الضعيف جدا إلى المرتفع جدا.

3.2.أثر التنشيط على الأداء

يمثل التأثير الإيجابي والسلبي للتنشيط على الأداء إحدى العلاقات الهامة التي ينبغي دراستها من قبل النفسانيين الرياضيين ، فالمهم من كل هذا هو معرفة كيف يمكن للتنشيط الفيزيولوجي والنفسي أن يساعد البعض ويعرقل البعض الأخر.

حسب "وينبرق وقولد" (1997.ص101) :"لم تسمح نتائج أبحاث العلمية التي قام بها النفسانيون الرياضيون ، على غرار "هاردي" و"هانين" حول العلاقة بين التنشيط والأداء بوضع خلاصات نهائية ،لكنها سمحت بشرح بعض عناصر الآلية التي تساعد الرياضي على التحضير النفسي.لقد ارتكزت الابحاث في اول الامر على فرضية النزوة (Pulsion) التي مكّنت من شرح نظرية التسهيل الاجتماعي.كما أدت الابحاث المختلفة إلى ظهور

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

نظريات أخرى مثل نظرية حرف (u) المقلوب ، نظرية الانقـــلاب... والـــتي ســـنقوم بإستعراضها فيما يلي بصورة مختصرة.

1.3.2.نظرية التروة.

لقد افترض النفسانيون في أول الأمر علاقة خطية بين التنشيط والأداء ، حيـــث ينطبـــق تحسن الأداء على ارتفاع مستوى التنشيط ، أي أنه كلما كان الرياضي منشـــطا كلمـــا تحسن أداءه ، لكن هذه النظرية لا ترتكز على قواعد علمية .

حسب "وينبرق وقولد" (1997.ص96) :"لقد لاحـــظ "زجونـــك" Zajonc في نظرية التسهيل الاجتماعي الكيفية التي يستطيع بها بعض الرياضيين تقديم مردود احسن أمام الجمهور ، مقابل البعض الأخر الذين يقدمون أداء سيئ" لقد لاحظ أن الجمهور يؤثر إيجابيا عندما يقوم الرياضي بإنجاز حركات بسيطة ، بينما يؤثر سلبا عندما ينفذ حركـــات صعبة أو جديدة.إذا قدمت نظرية التروة ، التسهيل الاجتماعي تفسيرا كافيا حول الإثـــارة السلبية للحضور (الجمهور)على التعلم ، فإن الأمر يختلف عندما يتعلق الأمر بالحركـــات المتقنة .حسب اعتبار النظرية فإن الأداء يرتفع على شكل خط مستقيم نسبة مع ارتفـــاع درجة التنشيط .يمكن لحضور الجمهور أن يساعد في رفع المردود في بعض الأحيان ، كمـــا يمكن له أيضا عرقلة الأداء .إن الأفكار التالية ستعطي لنا فكرة واضحة عن كيفية تأثـــير التنشيط على الأداء.

2.3.2.نظرية حرف (u) المقلوب.

حسب "ر.توماس" (1991.ص49) .لقد انتقل اغلبية النفســـانيون الريـــاضيون مثـــل "يوركس"و"دودسون" إلى نظرية حرف (u) المقلوب لتفسير العلاقة بين حالات التنشـــيط والأداء نظرا لعدم اقتناعهم بنظرية التروة.حسب هذه النظرية فإن إنخفاض مستوى التنشيط يتبعه اداء منخفض لان الرياضي غير مستعد ذهنيا.يرتفع الأداء مع ارتفاع التنشيط حـــتى بلوغ النقطة المثلى ، اين يكون المردود أقصى ، لكن ابتداء من هذه النقطة تؤدي الزيـــادة في التنشيط إلى انخفاض الأداء .لذا فإن هذه النظرية تظهر على شكل حرف حـــرف (u) المقلوب.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

رغم امتثال اغلبية الرياضيون ، المدربون ،النفسانيون الرياضيون إلى فرضية حـــــرف (u) المقلوب عند شرح العلاقة بين التنشيط والأداء ، فان هذا لم يمنع من ظهور انتقادات كثيرة لهذه النظرية، يتعلق بعضها بشكل المنحنى (هل يقع المستوى المثل دوما في وسط المنحـنى)، وكذا عن طبيعة التنشيط ، الشيء الذي أدى إلى ظهور أراء أخرى.

3.3.2 نظرية منطقة السير الأمثل لـــ "هانين"

حسب (وينبرق وقولد.1997.ص100) لقد اقترح النفساني الرياضي الروسي "يـــــوري هانين" وجهة نظر أخرى تختلف عن نظرية حرف (u) المقلوب ، تتمثل في منطقة الســـير الأمثل ، من اجل تفسير العلاقة بين الأداء والتنشيط.لقد لاحظ أن لكل رياضي منطقـــــة يكون فيها قلق الحالة أمثل ، بالتالي يكون الأداء أمثل.

تختلف هذه النظرية عن فرضية حرف (u) المقلوب في نقطتـــين أساســـيتين : أولا ، إن المستوى الأمثل للتنشيط لا يقع دوما في وسط المنحنى ، انما يتغير من فرد إلى اخر.ثانيـــا ، لا ينطبق المستوى الأمثل على نقطة واحدة وإنما على منطقة.انطلاقا من هذه النظرية فـــان دور المدرب يتمثل في مساعدة الرياضي على التعرف والوصول إلى المنطقة المثلى للتنشـيط وذلك باستعمال مختلف التقنيات النفسية والفيزيولوجية على غرار التقنيات الاسترخائية.

4.3.2.النظرية المتعددة الأبعاد للتنشيط

حسب "وينبرق وقولد" (1997.ص100) :"لا تأخذ نظرية منطقة السير الأمثـــل بعـــين الاعتبار الاثار المختلفة لمركبات التنشيط (التنشيط الفيزيولوجي والتنشيط المعرفي) علــــى الأداء.نعتقد أن مركبات التنشيط لا تؤثر بنفس الكيفية على الأداء ، بمعنى أن الريـاضي لا يتفاعل بنفس الطريقة مع التنشيط الفيزيولوجي مقارنة بالتنشيط المعرفي (الشـــك)..." إن الارتفاع الكبير لعدد نبضات القلب ونزعة العقل على تصعيب الافكار يمكن لها أن يؤثـــر بصفة مختلفة على الرياضي .تعتبر نظرية المتعددة الأبعاد للتنشيط أن التنشيط المعرفي مرتبـط بعلاقة عكسية مع الأداء .في المقابل ، افترضت نفس النظرية علاقة على شكل حرف (U) المقلوب بين التنشيط الفيزيولوجي و الأداء .لهذا يمكن اعتبار التنشيط على أنـــه متعـــدد الأبعاد ، تؤثر مركباته بطرق مختلفة على الأداء.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

5.3.2. نموذج النكبـــة لـــ "هاردي"

يعتبر "هاردي" في نموذجه ، وفق ما جاء به "وينبرق وقولـــــد" (1997.ص101) ، أن الأداء مرتبط بالتفاعل بين التنشيط والقلق المعرفي ، حيث يرتبط التنشيط الفيزيولوجي مـع الأداء بعلاقة حرف (u) المقلوب عندما يكون الرياضي مطمئنا أو يظهر مستوى ضعيـف من قلق الحالة المعرفي.بينما اذا كان مستوى قلق الحالة مرتفع فان مستوى التنشيط يتعـد بسرعة النقطة المثلى،مما يؤدي إلى الانخفاض السريع في الأداء ، وهذا ما يسمى بالنكبـة ، يختلف هذا عن الانخفاض التدريجي المعّبر عنه في فرضيـــة حـرف (u) المقلـوب ، لأن الإسرجاع يستغرق وقت كبير . ينبغي على الرياضي أن يقوم بعملية إســترخاء قبـل أن يحاول بلوغ نقطة السير الأمثل .لقد ارتكزت نظرية النكبة على قاعدة علمية هامة ، ففـي المجال الرياضي لا يكفي أن نبلغ المستوى الأمثل لليقظة من اجل تقديم أداء جيـد ، بـل ينبغي أيضا تسيير ومراقبة التنشيط المعرفي الذي تفرضه الوضعية.

6.3.2.نظرية الانقلاب

حسب "وينبرق وقولد"(1997.ص102):"لقد اعتبر اتباع نظرية الانقلاب ، على غـرار "كير" kerr و"جولس" Jules ، أن الكيفية التي يؤثر بها التنشيط على الأداء مرتبطـة أساسا بالإدراك الشخصي لهذا التنشيط ."،يمكن للرياضي أن يغير تفسيره للتنشيط بصفـة سريعة ، حيث يمكن لإدراك الإيجابي للتنشيط أن يتحول بسرعة إلى إدراك سلبي مما يؤثـر على الأداء .من الضروري أن نأخذ بعين الاعتبار الطابع الإيجابي أو السلبي للتنشيط مـن أجل فهم علاقته مع الأداء .إن إدراك الرياضي للتنشيط بصفة إيجابية (طاقة نفسية إيجابيـة) يؤثر إيجابا على الأداء ، بينما يؤثر إدراك التنشيط بصفة سلبية (طاقة نفسية سلبية) بطريقة سلبية على الأداء .لذا فإن الرياضي الذي لا يملك الكثير من الطاقـة النفسـية الإيجابيـة والقليل من الطاقة النفسية السلبية يكون أداءه حسن.

4.2.أهمية وجهات النظر المختلفة الخاصة بالعلاقة بين التنشيط و الأداء

تشكل مختلف النظريات السابقة قاعدة نظرية هامة ، تساعد الرياضي والمدرب على فـهم التنشيط وعلاقته بالأداء .تمكّن المعرفة الجيدة للتنشيط مـن التعـرف والمراقبـة الفعّالـة

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

للمستويات المثلى للتنشيط ، الشيء الذي يساعد الرياضي على الامتياز في الأداء. سنقوم فيما يلي بذكر بعض النقاط التي تسمح لنا بالتماس هذه الأهمية.

- يمثل التنشيط ظاهرة متعددة الأبعاد ، تشمل في نفس الوقت على التنشيط الفيزيولوجي والتفسير الذي يقدمه إياه الرياضي (التنشيط المعرفي). لهذا يجب مساعدة الرياضي على إيجاد التوازن الأمثل لهذه الانفعالات ، حتى يتمكن من تحقيق أداء أحسن.
- إن التنشيط وقلق الحالة ليس لهما بالضرورة آثار سلبية على الأداء ، يمكن للآثار أن تكون سلبية أو إيجابية تبعا للكيفية التي يفسر من خلالها الرياضي مختلف التغيرات. تمثل الثقة في النفس الشرط الأساسي كي يكون التنشيط المرتفع إيجابي (التحضير الذهني)، بدلا من أن يكون سلبيا (فقدان كل الإمكانات)
- يساعد المستوى الأمثل للتنشيط على تحقيق الأداء الجيد ، لكن المستوى الأمثل للتنشيط الفيزيولوجي والإحساسات المرتبطة به ليست بالضرورة مماثلة ، وهذا تبعا لتفسير الرياضي.
- افترضت نظرية النكبة ونظرية الانقلاب أن التفاعل بين التنشيط الفيزيولوجي والأحاسيس التي تسببها أكثر أهمية من شدة كل واحد منهما
- أن المستوى الأمثل للتنشيط مرتبط بالأداء الرفيع،لكنه لا يتواجد حتما في منتصف منحنى التنشيط كونه يختلف من فرد إلى أخر. لا يؤدي الارتفاع المفرط للتنشيط إلى انخفاض تدريجي للأداء إنما إلى نكبة يصعب معالجتها.

3. الاسترخاء بصفة عامة

1.3. مفهوم الاسترخاء .

يندرج الاسترخاء ضمن التقنيات النفسية التي تساعد على تعديل السلوك ، لقد استعملت الكثير من التقنيات الاسترخائية لمواجهة التوتر النفسي ومراقبة القلق . يرتكز الاسترخاء على مبادئ عدة كأهمية التنفس،...ومن بين المبادئ الأساسية نجد حالة التقلص العضلي ، والتي تتبع بضغط نفسي داخلي . عكس ذلك فإن الاسترخاء العضلي يستلزم إستراحة نفسية. حسب "بوزنقن" Bousingen(1996.ص124) :"تعد تقنيات الاسترخاء

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

ملتقى علم النفس الفيزيولوجي عند الإنسان ، وهذا بفضل تدخلها على الجسم من خلال استعمالها للتفاعلات العضوية بمساعدة أساليب نفسية خاصة بها."

يسمح تعديل حالة التقلص العضلي ، من خلال الاسترخاء ، بالتدخل على الضغط النفسي بواسطة التغذية الرجعية.لقد استوحت تقنية الاسترخاء بالتغذية الرجعية (Relaxtion par biofeedback) من العلاقة بين الراحة العضلية والراحة النفسية . إن الاسترخاء بواسطة إرخاء العضلات ينقص من الاستشارة الدماغية ، مما يحدث الشعور بالتحسن .حسب "توماس". Thomas et coll (1987.ص259):"يمثل الاسترخاء آلية من التغذية الرجعية بين الضغط العضلي والنشاط الدماغي الشعوري ، حيث تنعكس تفاعلات الجسم مع التوتر على مستوى العضلات الحشائية والإرادية."إن لتقنيات الاسترخاء ميزة معتبرة من خلال اخذها بعين الاعتبار للآثار البدنية الحالية كنقطة بداية من اجل التدخل على الأعراض الجسدية وللوصول إلى نتائج سريعة.حسب "بوزنقن" (1996.ص125) :"يمثل الاسترخاء تقنية تسمح بالوصول إلى التحكم في القدرات النفسية ، عن طريق المرور بالضبط الجسدي."يعتبر الضغط العضلي مؤشرا جيدا للتوتر النفسي والقلق ، ففي حالات التوتر نلاحظ تقلصات عضلية خاصة تكمش عضلات الجبهة .يساعد الاسترخاء على تنمية القدرة على التركيز ، الحشد السريع للطاقة من خلال اثارة اليقظة والتنشيط ، مما يسهل التحكم في التوتر والقلق والتسيير الأمثل للحياة الانفعالية ، يمثل الاسترخاء أداة ثمينة بالنسبة لكل من يريد البحث عن حكمة الجسد ، والتي تصعب تحقيقها في الوضعيات الصعبة.

2.3.لمحة تاريخية عن الاسترخاء.

تعتبر الممارسات الدينية القديمة القاعدة التي مهدت الطريق للدراسات العلمية التي ظهرت في القرن الماضي.يعتبر اليوجا إحدى أشهر التجارب النفسية-الفيزيولوجية القريبة من الاسترخاء ، حيث تعود بدايته إلى ثلاثة ألاف وربما أربعة ألاف سنة قبل الميلاد .كما يمكن أيضا ذكر التجربة النفسية للصوفيين بإيران ، الذين يتوصلون إلى نوع من الصدمة الذهنية عن طريق الممارسة المتقنة لتقنية الإغماء، أما الرهبان المسيح فكانوا يستعملون التركيز الذهني.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

يرى "ر.توماس" (1991.ص61) أن :"تاريخ الدراسات العلمية حول الاسترخاء ترجع إلى الفترة المتميزة بالتنويم المغناطيسي : شاركو(1978) بباريس وبرنهايم بنانسي." من التنويم المغناطيسي ، تولد التحليل النفسي من جهة و الاسترخاء من جهة أخرى ، سريعا ما تم الكشف عن حدود التنويم المغناطيسي من قبل النفسانيين العلاجيين من بينهم فرويد الذي لجأ إلى استعمال تقنيات أخرى للمرضى المقاومين للتنويم المغناطيسي ، ومن بين هذه التقنيات يمكن ذكر تقنيات ازالة التركيز، الاختبارات الاسقاطية. لقد تحدث "أوسكار فوقت (1993-1900) حسب شولتز (1974.ص1) عن :"تقنية ارادية للتنويم المغناطيسي الذاتي عند بعض الأشخاص المثقفة والمتميزة بالتفكير النقدي." ، تسمح هذه التقنية لهؤلاء الافراد بالتواصل إلى الهدوء في حالة أزمة نفسية أو بدنية ، تفاديا بذلك الانفعال المرضي..لقد قام شولتز بتطوير تقنية التنويم المغناطيسي الذاتي تحت اسم التدريب الذاتي ابتداء من 1908، ولقد كان لإنجازه هذا اثر كبير على تطور الاسترخاء.من بين الذين استوحوا من اعماله نجد : ستوكفيس، بوزنقن، سابير، فيتوز .(بوزنقن 1991).

رغم تزامن أعمال شولتز بالمانيا وجاكبسون بامريكا ، إلا أن هذا الاخير اختار اتجاه اخر حيث تتميز تقنيته بدراسة فيزيولوجية لحالات الضغط ، لقد ارتكز في ابحاثه على معطيات علم النفس التجريبي ،إضافة إلى أعمال "قلهورن" حول الحيوانات من اجل تدعيم فرضياته (ر.توماس 1991.ص71).لقد كان لأعماله فضلا في إعطاء قاعدة فيزيولوجية للاسترخاء.أخيرا يمكن ذكر دراسات أجيرياقيرا ومدرسته ، التي تهتم بدراسة مختلف عوامل الشد العضلي ، ليس فقط من الناحية العصبية المرضية والفيزيولوجية ، انما بالأخذ في الحساب الحياة العلائقية للفرد(بوزنقن 1996.ص46). ترتكز هذه الاعمال على العلاقة الموجودة بين التغيرات العضلية ، الانفعالية والعاطفية منذ الولادة.لقد سمحت هذه الأعمال بتطور التقنيات الحديثة للاسترخاء ووضع تقنية اعادة التربية النفسية-العضلية.

3.3.ميادين استعمال تقنيات الاسترخاء .

تعتبر تقنيات الاسترخاء بمثابة تدريب يرمي إلى التحكم في بعض الوظائف الفيزيولوجية للجسم ومن ثمة التحكم في بعض الآليات الذهنية.لا يمكن تعلم أية تقنية عصبية-عضلية أو نفسية-فيزيولوجية إلا في اطار قواعد واضحة نظمتها لنا مختلف المدارس.اذ ينبغي على

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الفرد أن يضمن للمعالج امكانية التدريب المنتظم لأن التدرج المنظم ضروري كون أن التغيرات العصبية-الحشائية العنيفة قد تسبب حوادث ذات خطورة متفاوتة ، لا يمكن التوصل إلى نتيجة إلا بعد مدة معينة من التدريب والتي تمتد على أربعة أسابيع على الأقل.

1.3.3.استعمال الاسترخاء على الإنسان السوي.

يمكن استعمال تقنيات الاسترخاء عند ظهور أغلبية الأعراض المرضية أين تحدث تغيرات على مستوى الشد العضلي وخلل في أنظمة ضبط اليقظة ، كما يمكن استعمال هذه التقنيات كوسيلة وقائية عند الاشخاص السوية.

-.التخفيف من الصدى الانفعالي.

يتميز الانفعال بتغيرات نفسية وفيزيولوجية عامة.تهتم فيزيولوجية الانفعالات بالاجهزة الدورية ، التنفسية ، الهضمية ، الغددية ، حيث يمكن أن نسجل اضطرابات في ايقاع التنفس ، تراكم الأدرينالين ، تغيرات على المستوى العضلي...تعمل هذه التغيرات المختلفة على المحافظة على الانفعال وتعطيه صدا جسميا ، حسب بوزنقن (1996.ص62):"يمكن للتفاعلات الشديدة والممتدة أن تسبب اضطرابات عميقة للجسم."يمكن اجتناب التذبذبات العنيفة للأجهزة عن طريق تقنيات الاسترخاء ، التي تعطي للفرد امكانية التوصل إلى الراحة من خلال عملية التركيز الظرفي ، مما يسمح بالغاء الصدى الجسمي للانفعال وبالتالي القضاء على التفاعلات العاطفية المثيرة للإضطرابات.

-.التوصل إلى الراحة.

ترتبط نوعية الراحة بدرجة الارتخاء النفسي-الفيزيولوجي.يسبب النشاط المتواصل في الارتفاع المستمر للضغط والذي يمكن أن يصبح مرضيا ، لذا فإنه ينبغي خفض مستوى الضغط بإستعمال تقنيات الاسترخاء حتى يتسنى بمواصلة العمل في مستويات ضغط عادية مما يساعد في رفع المردود.تساعد تقنيات الاسترخاء على اجتناب التعب الحاد في أخر اليوم خاصة بالنسبة للأشخاص الذين لا يمكنهم النوم والاستراحة خلال النهار ، فالأمر هنا يتعلق بتقنية تعلم الاستراحة.

-.إمكانية التخدير

لقد ألحت جميع الدراسات الخاصة بالألم على المركبة النفسية المهمة للإدراك وكذا

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

على الألم المعاش.يرتبط الإحساس بالألم بالمميزات النفسية ، كما أن لاتجاهات الفرد أمام الظواهر الأليمة أهمية بالغة في كيفية التعامل معه.يمثل التقلص العضلي والانتظار المقلق أهم مكانيزمات الدفاع ضد الألم فلقد بينت تجربة الولادة دون ألم أن الاتجاهات النفسية الملائمة وانعدام القلق يساعدون على اختفاء الألم.إن الاسترخاء يسمح للفرد من اجتناب التقلصات العضلية والانتظار المقلق أمام الألم.

2.3.3.استعمال الاسترخاء عند الإنسان المريض.

1.2.3.3.استعمال الاسترخاء في الطب النفسي-الجسدي.

-.**الأعراض القلبية-الوعائية.**

- **زيادة الضغط الشرياني**.تلعب العوامل الانفعالية دورا هاما في أغلبية حالات زيادة الضغط الشرياني ، حيث يتميز الفرد المصاب بهذا الداء بالاضطراب الوعائي -الحركي والذي يصعب التحكم فيه.يسمح الاسترخاء في مثل هذه الحالات بإرخاء الشد العضلي ، حيث تساعد تجربة الحرارة في التدريب الذاتي ، كما شرحه بوزنقن (1996.ص66) بـ :تمدد الأجهزة الوعائية السطحية مما يساعد على التخفيف من الضغط الشرياني." يسمح الخفض من الصدى الانفعالي ، الذي يسعى إلى تحقيقه الاسترخاء.بوضع الجهاز الوعائي في مأمن من الزيادات المفاجئة للضغط الشرياني.
- **الخناق الصدري**.تتميز الآلام القلبية بصعوبات تشخيصية وبإثارة قلق المريض ، فالعوامل الانفعالية يمكن أن تكون مسؤولة عن دوام الألم.ينبغي على الفرد المصاب بالخناق الصدري أن يكون هادئا قدر الإمكان من خلال التخفيف من النشاط القلبي.يمكن للاسترخاء في هذه الحالات أن يلعب دورا بارزا في السعي وراء الهدوء والراحة ، لكنه يجب توعية المريض بضرورة احترام الراحة رغم الإحساس بالتحسن.

-. **الأعراض التنفسية.**

- **الربو**: تسبب أزمة الربو ضيق شديد بسبب اضطراب التهوية الرئوية ، والتي تتبع في الغالب بالألم صدرية حادة. إن التوصل إلى المستوى الانفعالي الملائم مهم جدا ، حيث يسمح للمريض بالتخلي على الأدوية وهذا بعد التدريب المستمر والدقيق على تقنيات الاسترخاء على الربو بفضل التهدئة من خلال إرخاء العضلات الصدرية

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

وإرخاء الأوعية بفضل تقنيات خاصة تسخن المنطقة الصدريـــة الوســطى.(شــولتز 1974)

• **السل الرئوي**.يفرض السل الرئوي مشاكل انفعالية صعبة على المريض خاصة تلك المتعلقة بالراحة البدنية والذهنية الضرورية للمعالجة الطبية.يسمح العلاج بالاســترخاء بتخفيف قلق المريض وتعلم تقنية للاستراحة الفعّالة ، كون أن نوعية الراحة مرتبطــة بدرجة الارتخاء النفسي والفيزيولوجي.تسمح تقنيات الاسترخاء بالتوصل إلى ضبــط التنفس ، حيث تكون التهوية مثلى لنشاط رئوي أدنى ومنظم.

-.الأعراض الباطنية والعضوية.

تتشارك كل الأجهزة الباطنية خلال عملية التكيف مع مختلف الصدمات"من المعروف انــه إذا استمرت مثل هذه الصدمات مدة طويلة فان بإمكان الجـــهاز البـــاطني أن يصــاب باضطرابات معقدة ومزمنة ، هذا ما وضحته "بيرو-بيير" (1997.ص65) من هنا فإننـــا نلتمس الحساسية الكبيرة لمختلف الأجهزة الباطنية للانفعـــالات والتوتـــر.لقـــد بينـــت الدراسات أن المعالجة بالاسترخاء أعطت نتائج حسنة ، حيث يسمح للمريض ، من خلال تدريب يومي ، بتخفيف قلقه واختفاء الأرق.

• **الجهاز المعدي الامعائي**.إن الجهاز المعدي الامعائي حساس للتغيرات الانفعالية ، الــتي تؤدي إلى اضطرابات في سيره.غالبا ما يكون داء تشنج البلعوم ذات المصـــدر العصــبي مقاوما للمعالجة الطبية ، بالتالي يمكن معالجته ، باستخدام الاسترخاء الذي يمكـــن مـــن القضاء على الألم المزعج لهذه المنطقة.كما يمكن أن نسجل أهمية الاســـترخاء في تحقيـــق التوازن القوى العصبية عند المصابين بالقرحة المعدية-الامعائية كون الاسترخاء يمثل علاج قاعدي لهذا المرض و وقاية من معاودة المرض.

إضافة إلى كل ما سبق ذكره فان الاسترخاء يستعمل في مجالات عديـــدة مـــن الطـــب النفسي-الجسدي مثل التوليد، حيث يسمح بالتوصل إلى إرخاء جميع العضلات وكــــذا ضبط التنفس ، الشيء الذي يسمح بالولادة بدون ألم ، كما استعمل الاســـترخاء مـــن طرف أخصائيين في طب العيون و الأمراض الجلدية.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

2.2.3.3. استعمال الاسترخاء في الطب العصبي-العقلي.

- إصابات الجهاز العصبي.

كثيرا ما تتبع أمراض الجهاز العصبي بتغيرات خفية وعميقة على مستوى الشخصية وكـذا بردود أفعال معقدة للمريض تجاه مرضه ، حيث يؤدي الاضطراب النفسي-العاطفي إلى تعقيد الأعراض العصبية . يسمح الاسترخاء بالتوصل إلى تخفيف الارتجاف وتحقيق تكيف نفسي اجتماعي أحسن عند المصابين بمرض باركنسون ، فحسب" بوزنقن" (199.ض82) :" يمكن تحسين بعض الحركات غير العادية وبعض الأعراض الخاصة المزعجة عن طريق الاسترخاء "كما ذكر لنا" توماس "(1991.ص72) أن :"الاسترخاء التدريجي لجاكبسون يستعمل في حالات التخفيف النسقي في العلاج السلوكي

- الاضطرابات العصبية الحركية

لقد تبين أن الاسترخاء يمكن أن يلعب دور في معالجة الاضطرابات العصبية-الحركية من خلال مواجهة الظروف النفسية -الانفعالية التي تعيق الجهاز العضلي التنفيذي.إن اختفاء الارتعاش ذات المصدر الانفعالي مرتبط مباشرة باسترجاع التحكم في الشد العضلي ، والذي يمكن تحقيقه من خلال التدريب على الاسترخاء ، كما يمكن للاسترخاء أن يساهم في إعادة التربية الارتقونية وهذا من خلال الإرخاء العام وضبط التنفس ، حيث تسمح هذه الحالة للفرد بالانعزال عن ذاته والتركيز على لفظه وكلام الآخرين والحوار

- الأرق :

يمثل الأرق إحدى الاعراض النفسية الجسدية الأكثر انتشارا في العالم ، والذي يظهر تحت صور مختلفة يتسبب الأرق المزمن في ظهور اضطرابات عميقة نظرا لعدم القدرة على التوصل إلى الراحة الضرورية للتوازن.فالمريض في مثل هذه الحالة أما أن لا يستطيع النوم أما أن يستيقظ بسبب انشغالات تطارد فكره ، مما يبقيه في حالة ضغط تمنعه من النوم.حسب" شولتز "(1974) فانه يمكن أن يعزل الفرد عن هذه الانشغالات بفضل التركيز الجسدي والتوصل إلى الراحة النفسية-البدنية التي تحفز النوم.إضافة إلى كل هذه الاستعمالات فان الاسترخاء قد استعمل في ميدان الطب العصبي-العقلي أيضا لمعالجة الاضطرابات العصبية العقلية عند الأطفال والمراهقين ، كما استعمل كذلك في معالجة

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

مختلف حالات العصاب.

3.3.3.استعمال تقنيات الاسترخاء في ميدان الصناعة

يتمثل الهدف الرئيسي للاسترخاء في الميدان الصناعي في الوقاية.لهذا الغرض اقترح كل من "جارو"و"كلوتز" إنشاء مراكز للاسترخاء داخل المؤسسات الصناعية ، تتضمن قاعة هادئة ، أسرة وكراسي، يشرف عليها الطاقم الطبي للمؤسسة ، أين يمكن تلقي حصص تدريبية على الاسترخاء.يسمح الاسترخاء في الوسط الصناعي بتعزيز توازن الطبع ، التخفيف من قابلية التعب ومقاومة الضجيج ، مما يسمح باقتصاد القوى العصبية مع التخفيف من التعب الذي يسببه العمل ، الشيء الذي يؤدي إلى رفع المردود.يسمح تعميم المراكز الاسترخائية في القطاع الصناعي بتحقيق اقتصاد جوهري من خلال الوقاية من الأمراض ، تقليل نسبة الغيابات وحوادث العمل ، التخفيف من التعب ورفع المردود.

4.3.3.استعمال تقنيات الاسترخاء في ميدان التربية

لقد اتسعت ميادين استعمال تقنيات الاسترخاء لتشمل ميدان التربية والتعليم ، وفي هذا الإطار تمثل التجربة البيانية من بين النماذج الأكثر نجاحا في العالم.لقد استعمل الاسترخاء في بداية الأمر كوسيلة وقاية من مختلف المشاكل التي يمكن أن تظهر في أية مرحلة من مراحل التعليم.لقد استعمل الاسترخاء في معالجة تلاميذ مصابين باضطرابات سلوكية مختلفة ، مما أدى إلى الاختفاء النهائي لها مباشرة بعد التحكم في هذه التقنيات.حسب "ريبو" و " تيل "(1983.ص220):"لقد علم "هوري" (1972) التدريب الذاتي لتلاميذ المستوى الثاني ولاحظ فعالية هذه التقنية في تحسين إمكانياتهم " إن لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في مختلف الميادين بشرط أن تستعمل بصفة صحيحة ومستمرة.

4.3. تصنيف تقنيات الاسترخاء.

لقد اقترح "بوزنقن" (1996.ص5) تصنيف تقنيات الاسترخاء إلى :

1- **التقنيات التحليلية**.يمثل الاسترخاء التدريجي لجاكبسون (Jacobson) النموذج الأصلي لهذه التقنيات ، والتي تسعى إلى تحقيق الشعور المركز لحالة الارتخاء.

2- **التقنيات الكلية**.من أهمها تقنية التدريب الذاتي لشولتز Schultz.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

ترتكز التقنيات التحليلية على أبحاث الفيزيولوجية العضلية.تتميز هذه التقنيات بتحسين الشعور بالتقلص والارتخاء العضلي من خلال التربية التدريجية للسلسلة "تقلص.إرخاء" بينما ترتكز التقنيات الكلية ذات المنطلق النفسي العلاجي على تقنية شولتز.تستهدف تقنيات هذه المجموعة أساسا الجانب الفكري والنشاط الذهني والتصوري ، فهي تستعمل التصور الذهني للاسترخاء بغية الوصول إلى الاسترخاء في حد ذاته.ترتكز الطرق المختلفة في تصور الاسترخاء على كيفية تفسير المجال العضلي والانفعالي في سير الشخصية ، كما ينبغي التنويه بالتكامل القائم بين التقنيات التحليلية والتقنيات الكلية في تصور آلية الاسترخاء ، وهذا من اجل تفعيل الاستراحة وكذا محاولة تعلم اقتصاد الطاقة العصبية والفيزيولوجية المتداخلتان في مختلف النشاطات.

5.3.التقنيات الإسترخائية

يمثل الاسترخاء التدريجي لجاكبسون والتدريب الذاتي لشولتز الركيزة الأساسية للتقنيات الإسترخائية و أكثرها انتشارا.إن عدد التقنيات كبير جدا لا يمكننا التعرض إليها كلها ، بل سنكتفي بعرض تقنيتي التدريب الذاتي و الاسترخاء التدريجي ، يمكننا ذكر بعد هذه التقنيات كالاسترخاء المعرفي-السلوكي ، السوفرولوجيا ، الاسترخاء التغذية الرجعية البيولوجية ، تقنية إعادة التربية النفسية-العضلية...يعتبر الاسترخاء من بين التقنيات النفسية التي تعمل على تعديل السلوك ، حيث استعمل العديد منها من أجل معالجة التوتر أو مراقبة القلق.

1.5.3.الاسترخاء التدريجي لجاكبسون Jacobson

تمثل تقنية الاسترخاء التدريجي حجر زاوية لعدد كبير من التقنيات الاسترخائية الحديثة.لقد وصفت بالتدريجية لكونها تعتمد على آلية التدرج من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم إرخاء كل عضلات الجسم.لقد أحدثت تعديلات معتبرة على التقنية مع مرور السنين ، لكن الهدف يبقى نفسه وهو مساعدة الأفراد على الشعور بالضغط الداخلي والقدرة على الارتخاء.

- **القواعد النظرية للتقنية.**

ارتكزت تقنية جاكبسون على دراسة الانفعال ، حيث تشارك التشكيلات

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

العصبية-العضلية عند ظهور أي انفعال.يرى "جاكبسون" (1974.ص142) :"أنه تتوقف كل أنواع الانفعالات عندما تشير الطاقة الناجمة عن العضلات إلى درجة تقارب الصفر."
تنطلق تقنية جاكبسون من مبدأ عصبي-عضلي وفيزيولوجي ، حيث ترتكز على مبدأ تأثير المراقبة الجسدية عن الاستجابة النفسية ، منه فإن هذه التقنية تسعى إلى حفظ الضغط العضلي للوصول إلى الراحة وبعدها تستعمل هذا الشعورلخفض درجة الاستثارة العصبية ، مما يؤدي إلى الراحة الذهنية.

- **العناصر الأساسية للاسترخاء التدريجي.**

- الإدراك الدقيق للفرق بين حالة الضغط وحالة الارتخاء
- استحالة وجود توتر وارتخاء في آن واحد
- يشمل الارتخاء التدريجي على التقلص والارتخاء الترتيبي لأهم المجموعات العضلية.
- يؤدي ارتخاء الجسم إلى تخفيف الضغط العضلي ، الذي يؤدي بدوره إلى انخفاض الضغط الذهني.

- **تعليمات عامة للاسترخاء التدريجي.**

تقوم تقنية الارتخاء التدريجي على تقليص بعض العضلات ، حيث تمكن الحلاقات"ضغط-الارتخاء" من تحسين الشعور بالفرق بين الضغط وغياب الضغط.يمكن اكتساب هذه الكفاءة من تحديد الضغط في منطقة معينة.كما يمكن للفرد خلق بعض الظروف المساعدة على الاسترخاء وهي : إيجاد مكان هادئ ، خلع الملابس الضيقة ، الامتداد في وضعية مريحة وضبط الإنارة.

- **تعليمات خاصة بالاسترخاء التدريجي.**

نضع مجموعة عضلية تحت الضغط ونقوم بإرخائها بعد ذلك ، ينبغي أن ننتبه في نفس الوقت إلى الشعور بالضغط مقارنة بالارتخاء.تمتد كل مرحلة من 5 إلى 7 ثواني ، نكرر العملية مرتين في كل مجموعة عضلية قبل المرور إلى مجموعة عضلية موالية يمكن للفرد أن يهمل مرحلة الضغط وذلك للتركيز فقط على مرحلة الاسترخاء عند اكتساب الكفاءة والتجربة.يجدر الإشارة إلى انه يمكن تسجيل توجيهات الاسترخاء التدريجي في شريط سمعي على شكل :

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

- تخلص من الملابس الضيقة ، عدم تقاطع الرجلين ، أخذ شهيقا عميقا والتخلص منه عن طريق زفير بطيء.

- ارفع ذراعيك ومدهما أمامك ، شدد قبضتيك سجل الضغط غير المريح في اليدين والأصابع ، حافظ على الضغط مدة 5 ثواني، اترك نفس الضغط يخرج ، إرخاء كلي لليدين بعد خمسة ثواني أخرى ، سجل كيف يخرج الضغط ليفسح المكان للإحساس بالراحة و الاسترخاء.ركز على الفرق بين الضغط الذي كنت تشعر به و الاسترخاء الذي تشعر به الآن ، ركز على الاسترخاء التام ليديك لمدة 10 إلى 15 ثانية.

ننتقل من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى نصل إلى إرخاء جميع عضلات الجسم.يمثل التنفس الصحيح إحدى العناصر الأساسية التي تمكن من تحقيق الاسترخاء.نقوم بالشهيق القصير حوالي ثانية حتى يمتلئ الصدر ، كتم النفس حوالي 5 ثواني ، ثم أخراج الزفير ببطئ في حوالي 10 ثواني مع التفكير أثناء ذلك في كلمة الاسترخاء والهدوء تكرر العملية 5 مرات على الأقل حتى يتمكن من تحقيق المزيد من الارتخاء العميق في كل مرة.

هناك نماذج عدة للاسترخاء التدريجي ، فهناك أساليب تتسم بالسهولة ، أين يمكن التوصل إلى الاسترخاء الكامل للجسم في مدة زمنية قصيرة.يمكن استعمال هذه النماذج عندما يتمكن الرياضي من الاحتفاظ على الانتباه المركز على مجموعة عضلية ويستطيع انتباهه عندما يوجه لفعل ذلك ، ينص إجراء الجلسات الأولى تحت إشراف المدرب أو المختص ، لكن المهم هو أن يكون للفرد اتجاهات إيجابية نحو هذا النوع من التدريبات النفسية.

2.5.3. الاسترخاء الذاتي لشولتز training autogéne de schultz

إذا كانت تقنية الاسترخاء التدريجي تحليلة تعتمد على الوعي المحدد بالتقلص و الارتخاء العضلي ، فإن التدريب الذاتي تقنية كلية أين يمر الاسترخاء فيها بالتركيز على الصورة الذهنية للارتخاء . تنطلق هذه التقنية من الاستراحة الذهنية التي تسعى لتحقيقها بفضل مجهودات إرادية. لقد وضعت هذه التقنية في المانيا من قبل طبيب مختص في الأمراض العقلية اسمه شولتز. لقد اعتبر (شولتز1974.ص1) أن هدف التدريب الذاتي هو :"الوصول إلى تحرير الجسم عن طريق تمارين فيزيولوجية -عقلية محددة ، مما يسمح بتحقيق الحالات الإيحائية ، وهذا انطلاقا من الأعمال القديمة حول التنويم المغناطيسي"

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

كما تحدث عن إمكانية إحداث حالات استراحة ، خلال الأزمات النفسية -الفيزيولوجية تكبح الانفعال وتمنعه من أن يصبح مرضيا .

اعتبر (شولتز.1974) أن للتدريب الذاتي تأثيرات قريبة من التنويم المغناطيسي ، منه استعمل ميكانزمين ،أولهما:الشعور بالثقل الراجع إلى ارتخاء العضلات و الثاني يتمثل في الإحساس بالحرارة الناجمة عن التمدد الوعائي .يرمي التدريب الذاتي الى تخفيف التأثيرات العضلية والعصبية الحشائية عند الأفراد المعرضة للضغط ، من خلال إحداث تركيز ذهني لتحقيق الاسترخاء مع إثارة الإيحاء الذاتي عند الفرد وتمثيل صورة ذهنية للثقل والحرارة .

- **مراحل التدريب الذاتي لشولتز**

حسب (شولتز .1974) يتضمن التدريب الذاتي على ستة (6) مراحل متسلسلة والتي يجب استوعابها بالترتيب و هي :

-الإحساس بالثقل في نهايات الأعضاء .

-الإحساس بالحرارة على مستوى نهايات الأعضاء .

-ضبط النشاط القلبي.

-ضبط النشاط التنفسي.

-الحرارة على مستوى عضلات البطن.

-انتعاش جبهة الرأس.

عادة ما تتطلب هذه التقنية شهور عديدة من التدريب المنتظم من 10 إلى 40 دقيقة يوميا من اجل إكتساب الكفاءة ، الشعور بالثقل والحرارة على مستوى الأعضاء ، خلق إحساس هادئ لتواتر القلب والتنفس والذي يتبع بالحرارة على مستوى عضلات البطن ، أخيرا الانتعاش على مستوى الجبهة.

- **شروط نجاح التدريب الذاتي لشولتز**

لقد وضع شولتز مجموعة من الشروط تسمح بالتوصل إلى حالة الاسترخاء تتمثل في :

- موافقة الفرد على ممارسة هذا التدريب.
- أن يكون الفرد يملك مستوى معين من الاستقلالية.
- الاتجاه النفسي الإيجابي للفرد تجاه التدريب الذاتي.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

- التخفيف من المثيرات الخارجية ، توجيه الانتباه نحو مثيرات داخلية.

- إيجاد غرفة هادئة ذات حرارة متوسطة وإنارة ملائمة.

- توفير وضعية مريحة للفرد تحفز الاسترخاء.

- تجنب العوامل التي تسبب الضغط العضلي ، تجنب الألبسة الضيقة.

- **كيفية استعمال التدريب الذاتي لشولتز**

بعد توفير كل الظروف الضرورية لإنجاح عملية الاسترخاء ، نطلب من الفرد إغمـــاض عينيه ، بعدها نحدثه عن الهدوء والسكون ، يقوم الفرد بعد ذلك بتجربة الثقل "ذراعـــي ثقيلة " يجب أن نبدأ بالذراع الأيمن للأيمنين والعكس صحيح ، وبعدها يقوم بنقل الثقـــل إلى كافة الجسم.نمر بعد ذلك إلى الشعور بالحرارة ، "ذراعي حار" ، تكرر التمارين حوالي ثلاثة مرات في اليوم وعند التحكم في الشعور بالثقل والحرارة (بعد 15 يوم على الأقل) ، يمر الفرد إلى تمارين المراقبة القلبية.تتمثل الفكرة في الإقناع الذاتي أن القلب هادئ ، بعدهـا تأتي تمارين المراقبة التنفسية.تكون المرحلة الموالية مخصصة للحرارة على مستوى عضـــلات البطن ، أخيرا يركز الفرد على فكرة انتعاش جبهة الفرد ، حيث لا ينبغي الإيحـــاء بـــبرد شديد بل يجب توليد فكرة برودة خفيفة تتطلب التقنية كثيرا من المثابرة ، حيث يســتغرق التدريب من 12 إلى 18 أسبوع ، كما ينبغي أن تكيف التقنية حسب حالة كل شـــخص تعتبر حالة العقل شرطا أساسيا لنجاح التمارين بحيث يجب أن يكون التصور تأملي.ينبغـي الإشارة إلى أن التدريب الذاتي يحتوي على مستويين : المستوى السفلي (الشعور بـــالثقل ، الحرارة ، مراقبة القلب والتنفس) والمستوى الأعلى والذي لا يمكن المرور إليـــه إلا بعـــد التحكم في مستوى السابق.يسمح المستوى الأعلى بالاسترخاء المباشر ، لكـــن لا يمكـــن التحكم فيه إلا بعد 3 إلى 4 سنوات من التدريب.أن المستوى الأعلى مخصص للأخصائيين في الأمراض العصبية ذوي التجربة المعتبرة

4 الاسترخاء في الميدان الرياضي.

1.4 أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي.

من اجل تجسيد أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي فضلنا وصف تقنية مركبة تجمع بـــين الاسترخاء و تقنية التركيز و التنشيط. كما جاء ذكره من طرف "تومـــاس"،"ريفـــولي "

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

و"ميسوم"(1987.ص262) :"لقد استعملت هذه التقنية من طرف "روي" على رياضيين من المستوى الرفيع بالمعهد الوطني الفرنسي لعلوم التربية البدنية " تحتوي هذه التقنية على مرحلتين: الأولى مخصصة للتدريب على الاسترخاء والهدف الرئيسي منها هو الاسترجاع بعد التعب: أما المرحلة الثانية فهي مخصصة للضبط النفسي والشد العضلي ، الهدف منها هو التدريب على التركيز حول مراحل معينة من التدريبات و المنافسة.

تحتوي المرحلة الأولى من تقنية "روي" على المراحل التأملية والإدراكية التالية : إرخاء المناطق الحساسة ، الشعور بالقدرات التنفسية ، الشعور بالنشاط القلبي ،الإحساس بالثقل ، نقل الارتخاء إلى المناطق المتقلصة من الجسم ، ضبط الشد العضلي ، تمرينات التصور ، الاستثارة من خلال تثمين الوضعيات الإيجابية للرياضي واستعادة الشد العضلي (تمديد العضلات ، تدليك المناطق الحساسة ، تمارينات القوة الانفجارية). بينما تحتوي المرحلة الثانية على التطبيقات الرياضية الخاصة والمبنية على أساس عمل فكري -حركي ، الاستحضار الذهني في حالة استراحة مركزة، الاستماع إلى الإرشادات التقنية -التكتيكية المسبقة للتدريب أو المنافسة مع محاولة تصورها ، المشاركة الشخصية في الحركات المصورة و أخيرا تركيز الانتباه على نموذج لحركة رياضية مصورة.أما بالنسبة لـ "بيرو-بيير" Perraut Pierre(1997.ص9) فلقد تناولت مجموعة من النقاط التي تبين أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي من بينها: تسهيل الاسترجاع ، التعامل الإيجابي مع الأحداث ، تحسين المخطط الجسدي وتنمية معرفة الذات ، تسيير التوتر ، تطوير إمكانيات الذاكرة ، تنمية الثقة بالنفس ، التكييف مع المحيط ، تنمية تنسيق الفريق ، الاستثارة البدنية والنفسية قبل الجهد و أخيرا تحفيز نمو الشخصية.تتجلى لنا أهمية التقنيات النفسية عامة والتقنيات الاسترخائية خاصة من خلال الأهداف والتغيرات الإيجابية التي تسعى إلى تحقيقها من اجل تحضير الرياضي للمنافسة وتجاوز الحالات الانفعالية السلبية التي تنجر عنها ، كما أن للتقنيات الاسترخاء أهمية أيضا في مساعدة الرياضي في حياته اليومية.

2.4.تقييم مقدرة الرياضي على الاسترخاء

يحتاج المدرب إلى معرفة مدى تأثير استعمال مختلف التقنيات النفسية وتقنيات الاسترخاء على وجه الخصوص على خفض التوتر عند الرياضي ، وكذا مدى تحسن قدرة على

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الاسترخاء.يتطلب التحضير النفسي متابعة دقيقة من أجل تربية وتنمية القدرات النفسية والذهنية للرياضي ، فالاسترخاء الرياضي على سبيل المثال يتطلب ممارسة مركزة ومستمرة من 4 إلى 6 أسابيع على الأقل حتى نتمكن من ملاحظة التحسن في الأداء.من هنا تتجلى أهمية استخدام الوسائل التي تعكس التحسن الذي حققه الرياضي.

يستعمل النفساني الرياضي أدوات قياس كثيرة بإمكانها إرشاد الرياضي إلى معرفة التحسن الذي حققه في مهارة الاسترخاء ، وهذا من خلال مراقبة انخفاض درجته على سلم مختلف الاختبارات والمقاييس التي تستعمل في قياس التوتر النفسي، حيث يمكن لنا أن نذكر في هذا المجال "قائمة سلوك المنافسة" الذي أعده كل من "دورثي.ف.هاريس"و"بيب.ل.هاريس"والمنقول من طرف أسامة كامل راتب (1997.ص304) "، اختبار قلق المنافسة" الذي أعده "مارتنس" والمنقول من طرف "وينبرق"و"قولد" (1997.ص93).إضافة إلى مجموعة أخرى من الاختبارات والمقاييس مثل قائمة مؤشرات القلق والتوتر...كما يمكن استخدام الوسائل الفيزيولوجية كقياس الضغط الدموي ، درجة ناقلية الجلد ، نشاط الموجات المخية...

ترتكز المتابعة النفسية للرياضي على أساس المعرفة الواسعة في مجال علم النفس الرياضي ، تساعدنا على تفادي الظهور القوي والمفاجئ للانفعالات التي تفسد الجهود الكبيرة للتحضير البدني ، التقني والتكتيكي.لا جدوى إذن من مراقبة اللياقة البدنية دون الأخذ بعين الاعتبار اللياقة النفسية من اجل مساعدة الرياضي على مواجهة مختلف الضغوطات التي يفرضها عليه المحيط الرياضي.

3.4. تحديد لتقنية استرخائية مكيفة حسب رغبات الرياضي

1.3.4. تحديد رغبات الرياضي.

يعرف الرياضي أثناء التدريبات والنافسات الإحساس بالشك ، الخوف ، والعجز وكل الأشياء التي ينبغي التخفيف من حدتها خلال التحضير الجيد ، لا يمكن وصف سلوك الرياضي باللزومي أو التسلطي إلا عند انتهاء الرغبة التي تحركه واختفاء النشاطات التي ترأس الحياة الفكرية ، الحشائية ، العاطفية والاجتماعية، أن الرياضي واعي بالصعوبات التي تفرضها عليه الممارسة الرياضية ، الشيء الذي يتطلب منه إذن الكثير من التبصر

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

والاستقلالية في الحركة.لقد تبين من خلال الملاحظة أن بعض الرياضيين ، الذين يسجلون نتائج معتبرة ، يملكون قدرات إضافية ليست بالضرورة ناتجة عن الحمولة في التدريـب ولا من تقنية اكثر تكيفا ، بل أنها تظهر من خلال :

- القدرة على التركيز لمدة طويلة
- القدرة على الحشد الأمثل والسريع للطاقة.
- السهولة في الاسترجاع بعد بذل مجهود
- الثقة والتعامل بإيجابية مع الوضعيات

تمثل القدرات البدنية والتقنية العناصر الأساسية للتألق الرياضي ، لكـن النجـاح يملـك ديناميكية داخلية تحافظ على المستوى الأمثل لليقظة ، مما يجعل الرياضي اقل عرضة للشك والتشائم واكثر تحكما في التغيرات الانفعالية وفي هذا الإطار يرى "روديـك" Roudik حسب ما جاء به "ريو" (1983.ص194) انه:"لا يمكن التوصل إلى اللياقة الرياضية المثلى عن طريق التدريب الرياضي ، إلا إذا اتبع التحضير البدني والتقني بتحضير الذهني المتـين على المدى الطويل".إن تعلم الرياضي لتقنية الاسترخاء يسهل له تحقيق التركيز بمعنى انـه تساعده على مراقبة حياته الانفعالية وتوجيه الطاقة الضرورية نحو الهدف الشيء الذي يمثل الخطوط العريضة للتحضير الذهني الجيد

2.3.4. الاسترخاء وتقنيات تعيير مستوى اليقظة

تبعا لما ذكره (ق.ريو .1983.ص195) :"لقد اقترح "بلوش" Bloch مخططا بيانيا بـين مستوى اليقظة ، مستوى نشاط المراكز العصبية ومستوى أداء معين انطلاقا مـن نظريـة التنشيط المقترحة من قبل "لندسلي" lindsley (1951) ، من اجل التعرف على الظواهر الانفعالية".يتطلب المرور من مستوى يقظة إلى آخر اكثر حدة ، التنشيط العصـبي عـن طريق الاستثارة ، فالسؤال المطروح في هذه الحالة ، هل يمكن الانتقال البطيء من النوم إلى حالة يقظة نبيهة والتي بعدها تظهر الانفعالات و زيادة الإثارة. يضطرب السلوك ابتداء من مستوى يقظة مرتفع ، إذا كان المثير قويا يمكن تجاوز المراحل الوسطية بسرعة ، بالتـالي يمكن للانفعال أن يظهر مباشرة بعد الاستيقاظ .

غالبا ما يتحدد مستوى التنشيط دون علم الفرد ، وهذا نسبة لأهمية المثير المقيم بصفة

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

لاشعورية. كثيرا ما تكون الاستجابات الفورية مرتبطة بمخططات حركية قديمة متعلقة بماضي الفرد،حيث يمكن للذكريات المخزنة في المنطقة السفلى من المخ أن تنشط الجسم وتخلق حالة ضغط مستمر إذا ما احتوت على عناصر تم إدراكها في الماضي بطريقة سلبية.يعمل التنشيط المستمر على رفع درجة الشد العضلي تبعا لمميزات كل فرد.يرتبط ضبط الشد العضلي بالضبط الجيد للتنشيط واليقظة ويكيفها مع مختلف المثيرات المستقبلة حيث تفرض هذه الضرورة نفسها اكثر عند الرياضيين خلال المراحل المختلفة للتدريب أو المنافسة.لا يمكن التوصل إلى تحسين الشعور بحالة تقلص العضلات إلا باللجوء إلى استخدام تقنيات الاسترخاء ، مما يسمح بالتحكم في الذات ، كون أن التحضير الشامل هو مساعدة الفرد على التوصل إلى الاستقلالية الذاتية.

3.3.4 .ضبط الاسترخاء نسبة لاحتياجات الرياضي

- **الاسترخاء والنوم**.تعتبر تقنيات الاسترخاء إحدى تقنيات ضبط التنشيط وتخفيفه بفعل عملية الإرخاء.يسبب التخفيف من عمل الجهاز التنشيطي في ظهور حالة مشابهة للنعلس حيث نسجل انخفاض في الإيقاع القلبي الوعائي ، نقص الضغط الدموي ، انخفاض الإيقاع التنفسي ، كما نسجل أيضا نقص في نشاط الموجات المخية ، مما يساعد على النوم.حسب "بيرو-بيير" (1997.ص55)."إن التدريب على الاسترخاء يحسن نوعية النوم بصفة تدريجية "

لقد استعملت تقنية الاسترخاء من قبل أخصائي علم النفس العلاجي من أجل مواجهة الأرق واضطراب النوم بكل فعالية .من هنا تتجلى أهمية الاسترخاء خاصة إذا ما عرفنا انه بإمكان الرياضي أن يعاني من اضطرابات النوم قبل أو بعد المنافسة من خلال زيادة التوتر النفسي ، الذي يؤدي إلى الزيادة في إفراز الأدرينالين.

- **الاسترخاء والتركيز** :يمكن القول أن الفرد يتدرب على التركيز الذهني ابتداء من اللحظة التي يبدأ فيها حصته الاسترخائية.فمهما كانت التقنية المستعملة أو الطريقة المتبعة فإنها تستوجب الكثير من الانتباه والإحساس بمستوى الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها.

إن الزيادة في مستوى التنشيط وقلق الحالة يؤثر على المردود بفعل التغيرات في الانتباه والتركيز.تؤدي الزيادة في مستوى التنشيط إلى تقلص حقل الانتباه والمسح البصري

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

للوضعيات ، مما يؤثر سلبا على تجسيد المهام التي تتطلب حقل انتباه خارجي واسع.تبعا لما كتبه "ريو" ومع (1983.ص199) :"لقد نشر كل من "بيك" و"بارولين" عام 1962 معلومات مفادها أن حالة الاسترخاء تؤدي إلى بروز تغيرات وظيفية على مستوى الجهاز العصبي لا تؤدي إلى السكون و انما إلى التركيز والانتباه."

- **الاسترخاء وديناميكية الفريق.** لقد لاحظ الكثير من الباحثين على غرار "لويس فرنانداز" Luis Fernandez 1982 أن الحصص الاسترخائية المطبقة بصفة جماعية تؤدي إلى تغيرات إيجابية على مستوى العلائقي للرياضيين.تمثل مدة الاسترخاء زمن يختفي فيه مقاييس درجة الأداء، مما يحفز خلق وسيلة للاتصال مبنية على قواعد أخرى.تمكن الحصص الاسترخائية من تدعيم التعارف المتبادل بين جميع أفراد الفريق ، مما يساعد على تعزيز الألفة وخلق ديناميكية تسمح للفريق من تحسين أداءه.حسب "بيرو - بيير" Perraut-Pierre (1997.ص158) :"إن التنسيق يمكن أن يتحسن أثناء الحصص الاسترخائية الجماعية، خاصة عند التحاور أين يتم تبادل الإحساس وتقبل ماضي غيره". من هنا تتجلى أهمية الاسترخاء بالنسبة للفرق الرياضية، ونحن على علم أن روح الفريق ضروري للتألق الرياضي.
- **الاسترخاء والتعلم:** حسب (لويس فرنانداز.1982.ص211):"يبدو أن تقنيات الاسترخاء تسهل التعلم بطريقتين:من جهة من خلال التصور الذهني، من جهة أخرى بواسطة التعديل مستوى اليقظة". يؤثر استعمال التصور الذهني من خلال تدريب الحلقات الدماغية المسؤولة على إنجاز الحركة الرياضية. كثيرا ما يستعمل هذا النوع من التدريب عند الرياضيين من أجل إدراك وتحليل الوضعيات أو من أجل البحث عن الحلول الحركية. يسمح إنجاز الحركات الرياضية في المستويات المثلى لليقظة للرياضي من إدراك كل ما يحدث داخل جسمه، لأن انتباهه موجه كليا نحو عالمه الداخلي. يستطيع الرياضي بعده من توجيه انتباهه نحو أية منطقة من جسمه، سواء بهدف تدقيق الحركة أو من أجل تصحيحها. كما ترى (بييرو-بيير.1997) أنه يمكن تحسين قدرة الرياضيين على التسجيل الذهني والإبداع من خلال التدريب الثنائي الأبعاد للمخ.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

• **الاسترخاء والتحضير الذهني**: يمثل التحضير الذهني الرياضي عملية الشعور بالجسم من خلال الشد العضلي، السيطرة على مختلف التغيرات(انفعالية أو بدنية) وكذا العمل على تحسين قدرة التخيل بهدف التهدئة أو التحسين التقني والتكتيكي. لقد اعتبر "بلكين"Belkin ، حسب ما ورد عن "ق.ريو" (1983.ص293) :"أن التحضير الذهني يخفف من الانفعالات والشك ، الشيء الذي يحفز الأداء". يعتبر الاسترخاء بمثابة القاعدة الأساسية للتحضير الذهني ، كونه ينمي القوة على الارتخاء من خلال الضبط والتحكم في درجة التقلص العضلي وضبط التنشيط النفسي والفيزيولوجي مما يساعد الرياضي على تجميع قدراه الذهنية نحو الأداء.عن "ونبرق" و "قولد" (1997.ص293) أن ليندر وفولتز (Landers & feltz) قالا أنه :" بإمكان الرياضيين الذين يتابعون برامج التحضير الذهني من التفكير في الحلول الممكنة ، تحديد نتائج وانعكاسات كل حركة من خلال التجارب المشابهة ، كما يمكنهم أيضا استبعاد الحلول غير المكيفة مع الوضعية ".

• **التنفس و الاسترخاء** :إن التنفس مهم جدا بالنسبة للاسترخاء كونه يمثل احدى الوسائل السهلة والناجعة للتحكم في التوتر والضغط العضلي . تكون عملية التنفس هادئة ، عميقة وإيقاعية عندما يشعر الفرد بالهدوء والثقة ، بينما تكون سطحية وغير منتظمة عند الشعور بالانقباض.إن كتم النفس يزيد من الضغط بينما يؤدي الزفير إلى تخفيفه.

تستلزم عملية التنفس مثلها مثل كل القدرات الأخرى الكثير من التكرار من أجل الوصول إلى التحكم فيها. لقد بيّن العالم الأمريكي "نيدرفير" Nideffer ، من خلال أبحاثه، حسب "وينبرق قولد" (1997.ص277) ، :"أن تقنية التنفس بعضلة حجاب الحاجز ، بدلا من العضلة الصدرية ، توفر الشعور بالاسترخاء والذي ينجم عن الانتباه حول خفض ورفع عضلة الحجاب الحاجز".إن الانشغال بالتنفس يحمينا من التركيز حول المعلومات التافهة مما يوفر لنا الشعور بالارتياح ، الشيء الذي يساعد على تجديد الطاقة النفسية.

يؤدي استرخاء العقل إلى ارتخاء الجسم.إن استعمال كل من التقنيات الفيزيولوجية والنفسية يسبب ظهور الارتياح بطرق مختلفة ، تساعد تقنيات الاسترخاء على تفعيل التنفس والتدريب على التحكم فيه. في الوقت الذي تذكرنا فيه هذه التقنيات بأهمية العقل

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

فإنها توفر لنا فرصة التدخل على الجانب الجسمي بطرق مختلفة وخاصة ، تسمح بـللتوصل إلى التحكم في القدرات النفسية عن طريق المرور بالضبط الجسدي.

- **الاسترخاء والمرونة** : يمكن أن يكون مستوى مرونة الرياضي مؤشرا جيدا عن حالة الضغط الداخلي.غالبا ما يكون نقص المدى المفصلي نتيجة لزيادة درجة التقلص العضلي ، مما يؤدي إلى نقص في التنسيق و إعاقة الأداء. حسب "وينبرق"و"قولد" (1997.ص103) :"يقول الكثير ممن يتعرضون للتوتر الشديد انهم يشعرون بآلام عضلية ، إن ارتفاع التنشيط وقلق الحالة ينجر عنه ضغط عضلي مما يمكن أن يسيء إلى التنسيق".ينبغي الأخذ بعين الاعتبار تاريخ الفرد عند تطبيق أية تقنية من تقنيات الاسترخاء. إن التدخل على الجسم انطلاقا من حالته ، كما هو الأمر في مختلف التقنيات الاسترخائية ، يسمح بزوال الضغوطات العضلية الزائدة.
- **الاسترخاء والوظائف الفيزيولوجية** : يؤدي الارتخاء العضلي إلى تحسين التنقل الدموي والى تهوية رأويه فعالة. لقد تمكن الكثير من الباحثين على غرار "بلاتونوف"و"فاينيك"حسب ما جاء به (ريو.1983.ص200) ، من ذكر وإحضار البراهين التجريبية لهذه الظواهر على مجتمعات رياضية ، لقد تحدث هؤلاء الباحثون على الحفاظ على إعادة بناء التوافق النفسي-العصبي الذي يلي الشعور بالسعادة.إن القدرات الفيزيولوجية كغيرها من القدرات الأخرى يمكن تطويرها من خلال التدريب المنتظم ، وفي هذا الإطار فإن تقنيات الاسترخاء تمثل وسيلة ثمينة من أجل تحقيق هذا الهدف.
- **الاسترخاء والعمل الفكري-الحركي**: يرتكز العمل الفكري-الحركي، الذي يساعد عملية التركيز ، على بحوث قديمة أثبتت انه بإمكان تسجيل طاقة تطابق مع الحركات المصورة ذهنيا عند أشخاص ثابتة. يعتبر مرور السيالة بمثابة استشارة عضلية-عصبية قادرة على تسهيل إنجاز الحركات والتأقلم مع خطط تكتيكية في الوضعيات الحقيقية. حسب "ونبرق"و" قولد" (1997.ص293) فان ماركس (1977) قال :"إن لكل من المثيرات المصورة والمثيرات الحقيقية المدركة مكانة نوعية مماثلة في الحياة الذهنية الشعورية". إن الفرق حسب نفس الباحث يكمن في الكمية فقط أي في شدة المثير.كثيرا ما يلجأ الرياضي عندما يتصور الحركات إلى إرسال سيالات عصبية تجاه مناطق الجسم المسؤولة على إنجاز الحركة من اجل تحسين أدائه.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

4.4. استعمال تقنيتي "شولتز وجاكبسون" في الميدان الرياضي

أ-. استعمال التدريب الذاتي لشولتز في الميدان الرياضي :

لقد أشار شولتز (1974) إلى نقطة مهمة في الميدان الرياضي ، معتبرا أن تكــرار النشاط يؤدي إلى ارتفاع الضغط ، والذي يمكن تخفيفه بواسطة الاسترخاء. يسمح هــذا الاسترخاء باستئناف النشاط في مستوى منخفض من الضغط ، الشيء الذي يساعد علـى رفع المردود..

لقد استعمل التدريب الذاتي كثيرا في البلدان الأوروبية مقارنة ببلــدان أمريكـة الشمالية ، أين تسيطر تقنية الاسترخاء التدريجي نظرا للمكانة الــتي تكتسـبها المدرسـة السلوكية في أمريكا.يستعمل التدريب الذاتي خاصة لمواجهة الحالات الانفعالية ، القلـق والاضطرابات النفسية الحركية ، حيث أثبتت هذه التقنية نجاعتها في عدة نشاطات رياضية كالرمي ، السباحة ، كرة القدم ، سباق الدرجات ، ألعاب القوى ، المصارعة ... لقـد ارتأينا في هذا الإطار تقديم تجربة البروفيسور "بافيل روتكيفيتـــش" ، حســب "ريــو" (1983.ص173) عند إدماج هذه التقنية في برامج تحضير الرياضيين الرفيعي المســتوى ، مما سمح بالفريق البولوني من حصد مجموع 21 مدالية من بينها 7 ذهبيات.

إن التدريب الذاتي كغيره من التقنيات الاسترخائية يمكن أن يساهم في رفع مســتوى أداء الرياضي كونه يسمح بالتحكم في النشاطات الحيوية كالتنفس والنشاط القلبي، كما أنــه يدعم التركيز الداخلي وتوجيه الانتباه نحو مثيرات خارجية.

ب- .استعمال تقنية الاسترخاء التدريجي لجاكبسون في الميدان الرياضي:

لقد استعمل الاسترخاء التدريجي كثيرا بالولايات المتحدة الأمريكية، خاصة في حـــالات الإزالة التدريجية للعادات. حسب "توماس"(1991)، لقد تحدث الكثير من الباحثين عــن تجارب استخدام تقنية الاسترخاء التدريجي على رياضيين. كما تحدث بعض المؤلفين عــن الفعالية الحقيقية لهذه التقنية، حيث اعتبر"لندرس"(1985)أن تقنية الاسترخاء التدريجــي أكثر فعالية من التقنيات الأخرى، كما أشار إلى أنه كثيرا ما يشرك الاسترخاء التدريجــي بتقنيات أخرى كالتصور الذهني و المراقبة النفسية.تستعمل تقنية جاكبسون لضبط زيــادة الانفعال التي تسببها المنافسة.

تساعد تقنية الاسترخاء التدريجي على المراقبة الذهنية للنشاطات العضلية ، ممــا يســمح بالشعور والتعرف على أية زيادة في الضغط ومواجهته عند الضرورة بوسائل الاســترخاء.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

يساعد تعلم هذه التقنية على خفض قلق المنافسة وتحسين الأداء ، لكن فعالية هذه التقنية مرتبطة نوعا ما بالمدة الزمنية التي تفصل عن بداية المنافسة.

خلاصة الفصل:

يستخدم التراخي العضلي في لإحداث راحة نفسية وخفض الأعراض النفس-مرضية أو النفس-جسدية مثل القلق. لقد عرفت التقنيات الاسترخائية انتشارا واسعا في مختلف الميادين نظرا لما توفره للإنسان، فهي لا تمثل وسيلة علاجية فحسب وإنما وسيلة تدريب تساعد على التوصل إلى التحكم في بعض الوظائف الفيزيولوجية مما يؤدي إلى التحكم في بعض الآليات الذهنية، وهذا من خلال تدريب صارم في ظل احترام المبادئ الأساسية لكل تقنية.

تمثل التقنيات الإسترخائية ملتقى علم النفس الفيزيولوجي عند الإنسان، حيث تسمح بالتوصل إلى الراحة النفسية من خلال التدخل المباشر على الجسم، وهذا انطلاقا من مبدأ وحدة الشخصية أي أنه لا يمكن الفصل بين ما هو نفسي وما هو فيزيولوجي. يسمح التدخل على الشد العضلي، والضغط الحشائي وعملية التنفس بإحداث راحة نفسية، فالاسترخاء يسعى إلى تفعيل الراحة النفسية-الفيزيولوجية وكذا تعلم كيفية تسيير الطاقة العصبية-العضلية التي تتطلبها الوضعية.

لقد تمكن الاسترخاء من دخول ميدان التحضير النفسي رغم التحفظات التي ظهرت في بداية الأمر، انطلاقا من مبادئ مختلفة من بينها: رغبة المدرب في الإبقاء على السيطرة الكلية على اللاعب والإشراف الشخصي على كل شيء. لقد ظهرت فعالية التقنيات الاسترخائية في التحضير النفسي الرياضي من خلال النتائج الإيجابية للتجارب التطبيقية، على غرار تلك التي قام بها"فرنانداز"(1982)... تتجلى أهمية هذه التقنيات في الميدان الرياضي في نقاط عدة منها: الاسترجاع، التركيز على مراحل التدريب والمنافسة، التصور الذهني. من خلال ما سبق ذكره فإننا نشعر بأهمية تشجيع هذه التجارب في الجزائر، حتى نساهم قدر المستطاع في رفع المستوى الرياضي. لا ينبغي أن يقتصر دور علم النفس الرياضي على تفسير الانهزامات فحسب بل ينبغي توظيفه في تنمية القدرات النفسية الضرورية للأداء والتحكم في مختلف المشاكل الذهنية التي تتخبط فيها الرياضة الوطنية بصفة عامة.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الفصـــــل الثـــــاني

التوتر النفسي

- الانفعالات
- عموميات عن التوتر النفسي
- التوتر النفسي في الميدان الرياضي

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

التوتر النفسي

تمهيد :

على الرغم من الكتابات المختلفة التي تناولت موضوع التوتر النفسي من جانب المهتمين بالصحة النفسية و البدنية ، إلا أن مفهوم التوتر النفسي لا يعني الشيء نفسه لهم جميعا حسب علي عسكر (2000 ص 16) :" يمكن القول بأن القاسم المشترك في تعريفات العديد من الباحثين هو الحمل الذي يقع على كاهل الكائن ، و ما تتبعه من استجابات من جانبه ليتكيف مع التغير الذي يواجهه ، و بما أن التغيير هو إحدى الحقائق الثابتة في الحياة فإنه يمكن القول بأن التعرض للتوتر بدوره جزء من المعيشة اليومية للفرد". تمثل الحقيقة العلمية المتجسدة في التكامل الموجود بين العقل و الجسم آو الجانب الانفعالي و الجانب الفيزيولوجي في الإنسان و التأثير المتبادل بينهما الأساسي الذي ساهم في كشف الأبعاد المختلفة للتوتر كما أن البحث العلمي في مجال النفسي يؤكد تلك الحقيقة ، و يؤكد الدور الحيوي للانفعالات . و هذا بدوره يؤكد الارتباط العضوي بين العقل و الجسم في البعدين : الصحي و المرضي للإنسان ، و عندما نتحدث عن الأمراض السيكوماتية فإننا نقصد بذلك الحالة الناتجة عن الانفعال الزائد ، التعامل الغير موفق مع الوضعيات أو الضيق المزمن . لقد بيّن "نورمان" و "ليندسي" 1980ص660 من خلال أمثلة بسيطة كيف يمكن للتوتر النفسي أن يحدث حالات عدم التكيف ، مما يؤدي إلى عدم استخدام الطاقة بصفة فعالة ، و نحن نعلم آن الأداء مرتبط بهذا الاستعمال.يحاول الجسم التكيف ، مع مختلف الاعتداءات التي يتعرض لها وفق ثلاثة مراحل أساسية هي : مرحلة لرد الفعل الأولى ، مرحلة المقاومة ، مرحلة الإرهاق.

سنحاول في هذا الفصل الإحاطة بمختلف جوانب التوتر النفسي ،انطلاقا من الانفعالات بصفة عامة مرورا بعموميات عن التوتر ، لنصل بعد ذلك إلى الموضوع الذي يهمنا اكثر و هو التوتر النفسي في الميدان الرياضي . سنقوم من خلال كل هذا بإبراز مختلف التغيرات المرتبطة بالتوتر النفسي ، قياسه ،أساليب مواجهته ، عوامله ، تأثيره على الأداء الرياضي ، صيغته و آليته .. وفق كتب و دراسات علمية خاصة بميدان علم النفس الرياضي .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

1 _ الانفعالات :

لقد عرفت النظرة المتعلقة بالانفعالات تطورا ملحوظا ، خاصة من خلال درجة التركيز على العوامل النفسية أو الفيزيولوجية . كثيرا ما ترتبط التغيرات الانفعالية بالميدان الرياضي، أين لا يمكن عزلها عن إطار المنافسة ،حيث يمكن تسجيلها ضمن العوامل التي تساعد آو تعرقل الأداء و هذا نسبة إلى شدتها . ترتبط انفعالات الرياضي بتجاربه الرياضية التي تمنح له الشعور بالتعب ،الألم ،الفرحة....

يرى " لابورى " LABORIT (1971 ص 21) أنه :" تتميز الانفعالات عن الأشكال الأخرى من النشاطات العصبية بفعل الاعتراف الذاتي كونها يمكن أن تكون مسرة أو غير مسرة " . يمكن اعتبار الانفعال على أنه استجابة لمثير حقيقي أو تخيلي بسبب تغيرات حشائية و عضلية عند الفرد مما يؤدي إلى سلوكات لاحقة .يمكن إدراك الانفعالات في الميدان الرياضي وفق ثلاثة مركبات. تتمثل الأولى في التجربة الذاتية التي نملكها عن الوضعية (الشعور بالحزن ، الخوف ..) ، تظهر الثانية من خلال التغيرات الفيزيولوجية ، أما المركبة الثالثة و الأخيرة فإنها تظهر من خلال ملاحظة السلوك الشخصي والإجتماعي ، من هنا تتجلى أهمية التعرف على الانفعالات المختلفة و التغيرات النفسية - الفيزيولوجية و المعرفية التي تسببها ، حتى نتمكن من مساعدة الرياضي على مواجهتها ، الشيء الذي يقوي فيه الشعور بالرغبة في الممارسة و تحسين الأداء .

1 _ 1 المقاربة الفيزيولوجية للانفعالات :

تحاول المقاربة الفيزيولوجية أن تشرح الانفعالات من خلال التغيرات الفيزيولوجية كحشد الطاقة ، الاستثارة ، اليقظة ، التنشيط . ترتبط التغيرات الفيزيولوجية بنشاط الجهاز العصبي الذي يسمح بتقدير القيمة الانفعالية للوضعية ، مما يحدد نسبة التنشيط. يمكن تلخيص مختلف هذه التغيرات في :

- الزيادة في عدد نبضات القلب و الضغط الدموي .
- الزيادة في الإيقاع التنفسي .
- ارتفاع شدة تقلص العضلات .
- الزيادة في عدد الكريات الحمراء و تدني مدة تخثر الدم ...

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

ترتبط التغيرات الفيزيولوجية بشدة الانفعال ، مما يفسر العلاقة بين الانفعال و التنشيط و كذا تأثيرها على التنسيق ، تسبب المثيرات في إفراز الأدرينالين الذي يسجل بزيادة الخوف و الانهيار ، و كذا بإفراز النورادرينالين الذي يسبب الضغط و العدوانية . يمثل النورادرينالين في وقتنا الحاضر، شاهدا على الضبط القلبي الوعائي في الحالات الانفعالية. يقوم الأدرينالين برفع درجة تقلص القلب ، درجة الشد العضلي و يؤثر على تنقل السيالة العصبية كما أن للأدرينالين تأثيرا مقاوما للتعب ، حيث تبين ان الانفعالات التي تولدها التمرينات الذهنية ، ترفع مدة تحمل التمارينات العضلية ، حسب (ر. توماس .1987 ص 57) ، لقد بينت أبحاث "ماسون" ،"ليفي" و"فرانكهوزين"أن الوضعية الانفعالية تؤدي إلى تراكم الكتيكولامين ، مما يؤدي إلى جمع المعلومات في ظروف دقيقة و كذا التحليل بواسطة طرق معقدة تتطلب الكثير من الطاقة . لا يمكن التعرض إلى كل التغيرات الفيزيولوجية و آلياتها ، إنما حاولنا فقط إبراز أهمها و كذا العلاقة الموجودة بين الانفعالات و درجة التنشيط و اليقظة . لقد مكنتنا الدراسات التي تعرضت للعلاقة بين التنشيط و الأداء من إدراك أهمية تسيير الانفعالات .

1 _ 2 المقاربة النفسية بالانفعالات :

تمر المقاربة النفسية حتما بالمقاربة المعرفية ، كون أن إدراك الفرد للوضعيات يرتبط بتقييمه ، و الذي يرتبط بدوره بالتفسير المعرفي الذي ينطبق مع الشعور بالإنفعال حسب "ر. توماس " (1987 ص 56) يرى بعض العلماء على غرار " تشاتشر " أن التغيرات الفيزيولوجية تمثل العنصر الأول للإدراك المعرفي ، بينما يعتبر البعض الأخر مثل " لزاريس " أن التقييم المعرفي للحدث هو الذي يسبب التغيرات الفيزيولوجية ، يمكن اعتبار الانفعال بمثابة آلية للمواجهة ، يمكن للإجابات المختلفة أن تكون صحيحة أو غير صحيحة بنسبة لإدراك الوضعية ، حسب نفس الكاتب ، لقد أظهر " أرنولد " فوارق مهمة جدا ، بحيث اعتبر أن التقييم يتم على مستويين ، أولهما يمثل المستوى الحدسي و الأتوماتيكي الذي يسبب التغيرات الفيزيولوجية ، بينما يمثل الثاني المستوى التفكيري و الذي يغير أو يعزز الاستجابة الأولى ، يرتبط التقييم بحالة فيزيولوجية

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

خاصة و السلوك المرتبط بالكيفية التي يتم فيها الشعور بالحالة الانفعالية ، لقد حاولت النظرية المعرفية أن تجمع بين الاستجابات الخاصة المتعلقة بالاسنادات السببية و الاستجابات العامة المرتبطة بالتقييم الحدسي العام للوضعية من أجل التعرض بصفة أشمل للانفعال .

نظرا للأهمية التي يكتسيها الجانب المعرفي في الانفعالات ، يمكن اعتبارها مرتبطة مباشرة بالبيئة الاجتماعية ، لذا ينبغي دراستها في إطارها الحقيقي . يرتبط التقييم الحدسي والمعرفي للوضعية بالمميزات الشخصية للفرد و مميزات الوضعية . هذا ما أدى بالباحثين إلى دراسة العلاقة " شخصية ـــ محيط " و هي الفكرة التي نجدها في النظريات التفاعلية . تسمح لنا المقاربة النفسية من التعرف على الانفعالات من جانبها النفسي ، مما يوفر لنا قاعدة معرفية واسعة تساعدنا على الملاحظة الدقيقة و تجنب التفسيرات السطحية و السهلة للأحداث ، كما تتمثل هذه المقاربة النفسية في التحديد الدقيق لنتائج الحالات الانفعالية على السلوك من أجل التدخل في الأوقات المناسبة .

1 ـ 3 الانفعالات في الميدان الرياضي :

يرى "ميسوم" (MISSOUM) (1985 ص 11) أنه :" يمكن إلتماس انفعالية الرياضي من خلال عدد كبير من الوضعيات التي تشكل الظروف الرياضية " . تضع وضعية التدريب الرياضي الفرد في وضعية يتأرجح بين الصعوبات المفروضة للتدريب القاسي و المتعة ، و الجانب الترفيهي للممارسات الجسدية ، كما تضعه أيضا أمام الانضمام العاطفي إلى الفريق الذي ينتمي إليه و تدفعه في نفس الوقت إلى تحديد موقعه بالنسبة للزعيم ، التبعية و الخوف من الرّد .

توّلد العلاقة مدرب ـــ مدرب اتجاهات عاطفية مختلفة عند الفرد ، يتأرجح دوما بين التبعية الكلية السلبية و حالات التمرد التي تتميز بالصراعات الشديدة. في الحالة الأخيرة ، إذا اختلف جنس الرياضي و المدرب فإنه يضاف إلى المشاكل البيداغوجية صراعات ذات طابع جنسي .

تؤثر الوضعية العائلية للفرد على المستوى العاطفي ، سواء تعلق الأمر بعلاقته مع الأولياء من جهة أو مع الإخوان من جهة أخرى ، يحدد هذا التأثير طبيعة الدعم

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

العاطفي الذي تقدمه العائلة للرياضي ، و كذا تأثيره على دافعيته و مستوى طموحه بالنسبة للرياضة التي يمارسها . أخيرا تولد المنافسة الرغبة عند الرياضي على الفوز و تجاوز آثار الألم الجسدي الذي تسببه شدة الجهد ، يكتسي هذا الشعور أهمية كبيرة عند الراضي ، حيث يمكن أن نربط بين الألم الجسدي و الرغبة على الفوز و التحسن . بعد كل ما ذكرناه ، ينبغي الإشارة إلى ضرورة التحكم في الاضطرابات الانفعالية و العاطفية و كذا الألم النفسي الذي يتولد عن الخسارة و الشعور بالنقص في التقدير الذاتي .

2 _ عموميات عن التوتر النفسي

2-1.مفهوم التوتر النفسي :تمثل كلمة التوتر النفسي مفهوما غامضا ، لأن تحت هذا المصطلح يمكن تصور معطيات مختلفة ، من جهة يمكن اعتباره سببا أو نتيجة من جهة أخرى كظاهرة تابعة لميدان الفزيولوجيا أو علم النفس ، يعتبر الإسناد الأخير أكثر أهمية ، لأن التحدث عن التوتر يقودنا مباشرة إلى تصور مجموعة من التغيرات العامة و التي تمثل استجابة للبيئة .تنص المقاربة المعرفية و التي تهتم بدراسة العلاقة بين التوتر النفسي للفرد و كيفية تعامله مع مختلف المعلومات التي يتحصل عليها من البيئة ، على أن عامل التوتر بحد ذاته ليست له أية أهمية ، بل المهم هو ما يمثله هذا العامل بالنسبة للفرد على مستوى الشعور و اللاشعور ، لا يمكن تصور هذه العوامل على أنها عدوانية حتما ، بل إنها لا تمثل إلا إستثارة ، فالمعنى الذي ينسب لها مرتبط بتقييم الفرد و ماضيه .

حسب (ر . توماس 1991 ص 24)، لقد ميز "ميرال " بين العامل و الحالة حيث يقول :" من أجل رفع الغموض ، تستعمل كلمة ضغط كمرادف للتوتر النفسي من أجل وصف حالة خارجية بالنسبة للفرد ، بينما تستعمل كلمة توتر (تشدد) كمرادف للتوتر النفسي من أجل وصف أثر الضغط على الفرد ". إن لهذا التمييز أهمية كبيرة في إطار الرياضة التنافسية ككرة القدم ، أين يحاول المنافس خلق ضغط لجعل الخصم تحت توتر (تشدد) بهدف تفكيك توازنه .

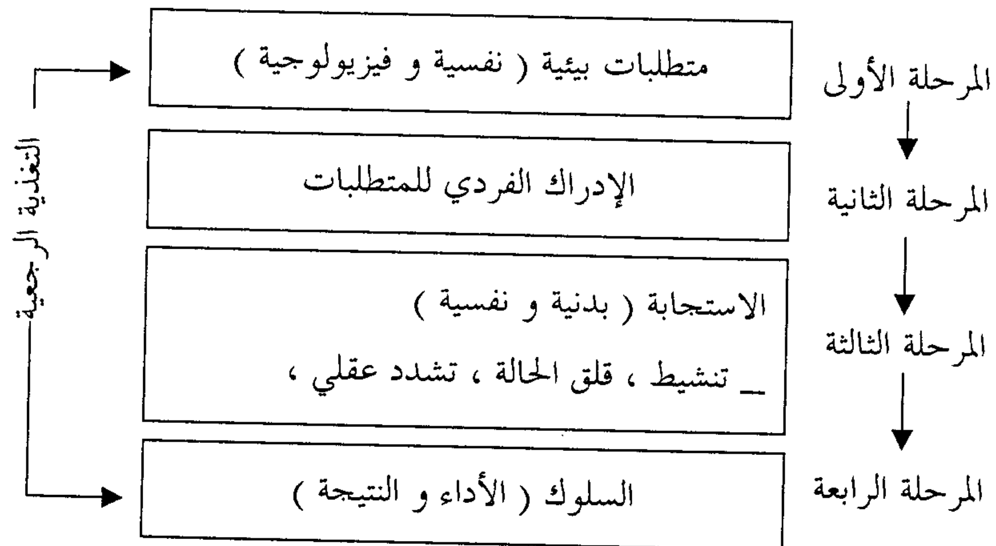
لقد أصبحت الاستثارات الكثيرة التي تولدها البيئة بمثابة هجومات على الجسم والشخصية .حسب "وينيرق" و "قولد" يرى "ماك قراث" :" أن التوتر النفسي عبارة عن عدم توازن

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

جوهري بين المتطلبات (بدنية و نفسية) و قابلية الفرد على الاستجابة في ظروف يكــون فيها للإخفاق عواقب هامة " يمكن القول أن التوتر النفسي يظهر عند وجود عدم تــوازن بين المتطلبات النفسية و الفيزيولوجية التي يتعرض لها الفرد و قابلية الاستجابة في ظـــروف يكون فيها للنتيجة النهائية أهمية كبيرة .

2-2. ألية التوتر النفسي :

إن التوتر النفسي عبارة عن عدم توازن بين المتطلبات النفسية و الفيزيولوجية ، و قـــدرة الفرد على الاستجابة في ظروف يكون فيها للفشل نتائج مهمة ، مما يؤدي إلى عدم تكيف الفرد مع الوضعيات الجديدة ، يرتبط التوتر النفسي بالبيئة ، بـــالإدراك ، بالاســتجابات و كذا بالنتائج السلوكية ، فالتوتر عبارة عن تسلسل أحداث متصلة ، بالعناصر الأربعـــة السابقة . لقد اقترح كل من "وينيرق " و " قولد " (1987 ص 95) شكلا يوضح مختلف أطوار آلية التوتر .



شكل (1) آلية التوتر حسب " وينيرق " و " قولد " (1997 ص 95)

يجد الفرد نفسه في المرحلة الأولى أمام متطلبات نفسية و فيزيولوجية تفـــرض عليـــه أن يستجيب لها من خلال التفاعل بين الشخصية و الوضعية . بينما تتمثل المرحلة الثانيـــة في إدراك المتطلبات ، لا تدرك المتطلبات بنفس الشكل لأن الإدراك مرتبط بالفرد و مســتوى تقييمه ، كما أن درجة قلق السمة يؤثر على إدراكنا للعالم ، فالأشخاص التي تملك قلـــق سمة مرتفع تميل إلى إدراك الكثير من الوضعيات على أنها مهددة. تأتي المرحلة الثالثة للآليـــة

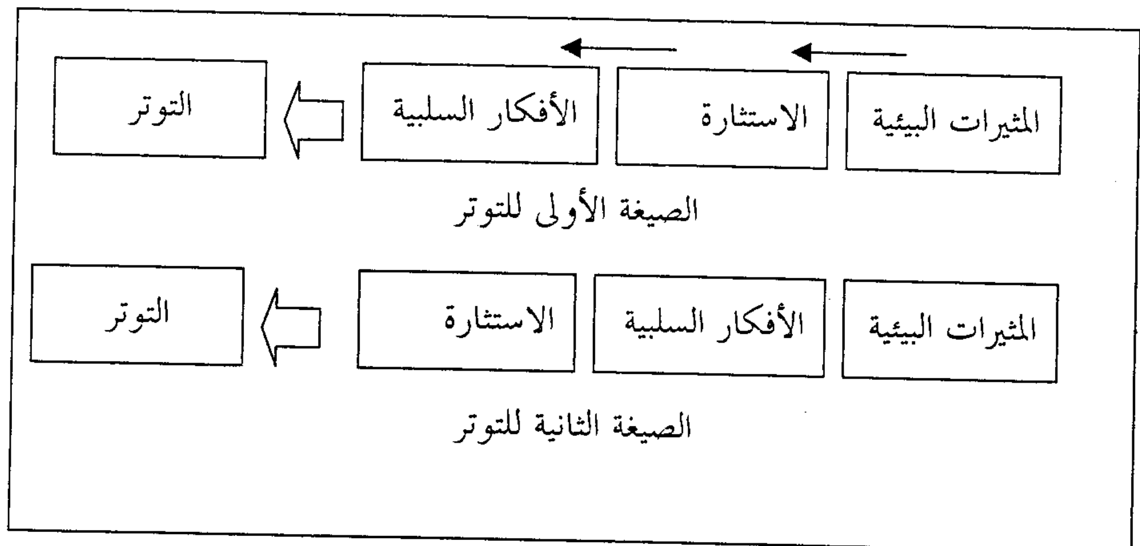
Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

كاستجابة نفسية و فيزيولوجية للمدركات ، فإذا أدرك الفرد خللا في التوازن بين المتطلبات و القدرة على الاستجابة على أنه تهديد فإن هذا يؤدي إلى ارتفاع القلق .أخيرا تمثل النتائج السلوكية تحت تأثير التوتر النفسي للمرحلة الرابعة من الالية والتي تؤثر على المرحلة الاولى بفعل التغذية الرجعية. فالتوتر النفسي عبارة عن حلقة متواصلة .

2 _ 3 صيغة التوتر النفسي :

يعد تحديد صيغة التوتر القاعدة الأساسية في رسم استراتيجية التدخل ، و التي تكون مرتبطة بمصدر التوتر النفسي ، لهذا نجد اختلافا في تقنيات التدخل ، حيث يمكن إحصاء التقنيات المعرفية ، التقنيات الفيزيولوجية و التقنيات السلوكية ، كما يجدر الإشارة إلى وجود تقنيات تحاول الدمج بين مختلف التقنيات من أجل محاصرة التوتر من كل جوانبه .

تشير البحوث المختلفة إلى أن التوتر يحدث نتيجة الأفكار السلبية و التغيرات في الاستثارة كاستجابة للبيئة. من أجل توضيح أكثر ، سنقوم بعرض شكل اقترحه علينا أسامة كامل راتب (1997.ص283) يبين نمطين للتوتر.



شكل (2) صيغ التوتر

يتبين من خلال الصيغتين أن البيئة في حد ذاتها ليست سببا في ظهور التوتر ، لكن تفسير البيئة (الأفكار السلبية) هو الذي يجعلها مصدرا للتوتر ، و هي الفكرة التي تدافع عنها النظرية المعرفية . إن المتطلبات النفسية و الفيزيولوجية نفسها لا معنى لها ، فالمهم هو ما تمثله بالنسبة للفرد ، لأن الإدراك مرتبط بتقييم الفرد و تجاربه الماضية . بصرف النظر عن

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الأحداث في حد ذاها فإن المتطلبات البيئية تصبح مصدرا للتوتر من خلال التفسير السلبي لها .

إن التفاعل بين الاستثارة و الأفكار السلبية في كلتا الصيغتين يؤدي إلى حلقة مفرغة من التأثير السلبي كما يجب الإشارة إلى العلاقة المتبادلة بين الاستثارة و الأفكار السلبية ، فعند ظهور الأفكار السلبية عند الفرد يمر بخبرة الاستثارة التي تدعم الإدراك بهذه الأفكار ، مما يؤدي إلى ظهور المزيد من الأفكار السلبية و التي تقود بدورها نحو المزيد من الاستثارة. يجب التفكير في مواجهة الأفكار السلبية حتى نتمكن من التحكم في درجة الاستثارة ، و هذا باستعمال التقنيات السلوكية ، كما يمكن أيضا استعمال التقنيات الفيزيولوجية انطلاقا من وحدة الشخصية و التأثير المتبادل بين الجانب النفسي و الجانب الفيزيولوجي .

2_ 4 مصادر التوتر النفسي :

إن المصادر الخاصة للتوتر النفسي كثيرة إلى درجة أنه يستحيل إحصاؤها ، لقد تمكن المختصون النفسانيون من الإثبات أن الأحداث الهامة في حياتنا تسبب التوتر ، و الذي يؤثر بدوره على الصحة البدنية و الذهنية . تشتمل عوامل التوتر النفسي على التشكيك في القدرات الشخصية ، الرهانات المالية المرتفعة ، التجارب المحدثة لصدمات نفسية كفقدان أحد الأقارب ، يمكن تصنيف الأعداد الهائلة لمصادر التوتر النفسي إلى مجموعتين تتمثل في المصادر الخاصة بالوضعية و المصادر الخاصة بالشخصية .

2ـ4ـ1 مصادر التوتر النفسي المرتبطة بالوضعية

حسب " وينبرق "و " قولد " (1997 ص 97) يرى "مارتنس " أنه يمكن تقسيم مصادر التوتر الخاصة بالوضعية إلى : أ ـ أهمية الحدث ، بـ الشك المرتبط بالنتيجة .

- **أ ـ أهمية الحدث :**

بصفة عامة يمكن القول أنه كلما زادت الأهمية المولاة للحدث كلما زادت درجة التوتر النفسي .تبعا لما جاء به المؤلف السابق ، لقد لاحظ "لووي " إثر تجربة قام بها على لاعبين كرة المضرب فرقا بين نبضات القلب و الموجات العصبية أثناء المقابلات الرسمية مقارنة بالمقابلات التحضيرية ، بحيث كلما بدت الوضعية حرجة كلما ازداد ظهور الضغوطات ، و التي بدورها بأخذ القرارات الصعبة . إن أهمية الحدث مرتبطة بتقييم الفرد و كذا بجانبه

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

المعرفي ، فبينما يظهر الحدث دون أهمية بالنسبة للبعض فإنه يمكن أن يكون عكس ذلك بالنسبة للبعض الآخر .

- **ب ـ الشك المرتبط بالنتيجة :**

يمثل الشك مصدرا هاما للتوتر النفسي المرتبط بالوضعية . غالبا ما يجد الفرد نفسه غير قادر على السيطرة على الشك ، و الذي يبلغ ذروته عند ارتفاع شدة المنافسة و كذا عند المبالغة في تقدير صعوبة المهمة المخولة له ، كما يمكن التحدث في هذا المجال أيضا عن الشك المرتبط بالتقدير الاجتماعي ، حيث نسجل زيادة درجة التوتر عند الأشخاص التي تولي أهمية كبيرة للتقييم الاجتماعي و شعور الأهل و الأقارب .

2ـ4ـ2 مصادر التوتر النفسي المرتبطة بالشخصية :

يولي بعض الأشخاص أهمية بالغة لبعض الوضعيات و يتعاملون معها بنسبة قلق أكبر مقارنة بأشخاص أخرى ، إن ارتفاع قلق السمة و النقص في التقدير الذاتي يشكلان عنصران من الشخصية متجمعتان بصفة دائمة للرفع من قلق الحالة .

- **أ ـ قلق السمة** : يمثل قلق السمة عنصر من عناصر الشخصية ، و الذي يحدد مدى استعداد الفرد على اعتبار المنافسة و التقييم الاجتماعي بمثابة تهديد . فالفرد الذي يملك مستوى مرتفع من قلق السمة يعتبر المنافسة كمصدر للخطر مقارنة بالفرد الذي يملك قلق سمة منخفض ، الأمر الذي يساعد في الرفع من التنشيط الفيزيولوجي و النفسي في الوضعيات الصحية كما يؤدي الارتفاع الكبير في درجة التنشيط إلى حالة عدم تكيف الفرد مع الواقع .
- **ب ـ التقدير الذاتي** :يشعر الأفراد الذين يتميزون بالنقص في التقدير الذاتي بتوتر أكبر مقارنة بالذين يملكون نسبة مرتفعة من التقدير الذاتي يرتبط التقدير الذاتي بإدراك الخطر و التغيرات المطابقة لقلق الحالة ، و الذي يمثل حالة انفعالية مؤقتة و في حالة تغير مستمر ، أين يتم الشعور بالضغط بصفة ذاتية أو شعورية ، حيث يكون الضغط مرتبط بتنشيط الجهاز العصبي ، إن الفرد الذي يملك نقص في التقدير الذاتي نجده أقل ثقة من الذي يملك تقدير ذاتي مرتفع .

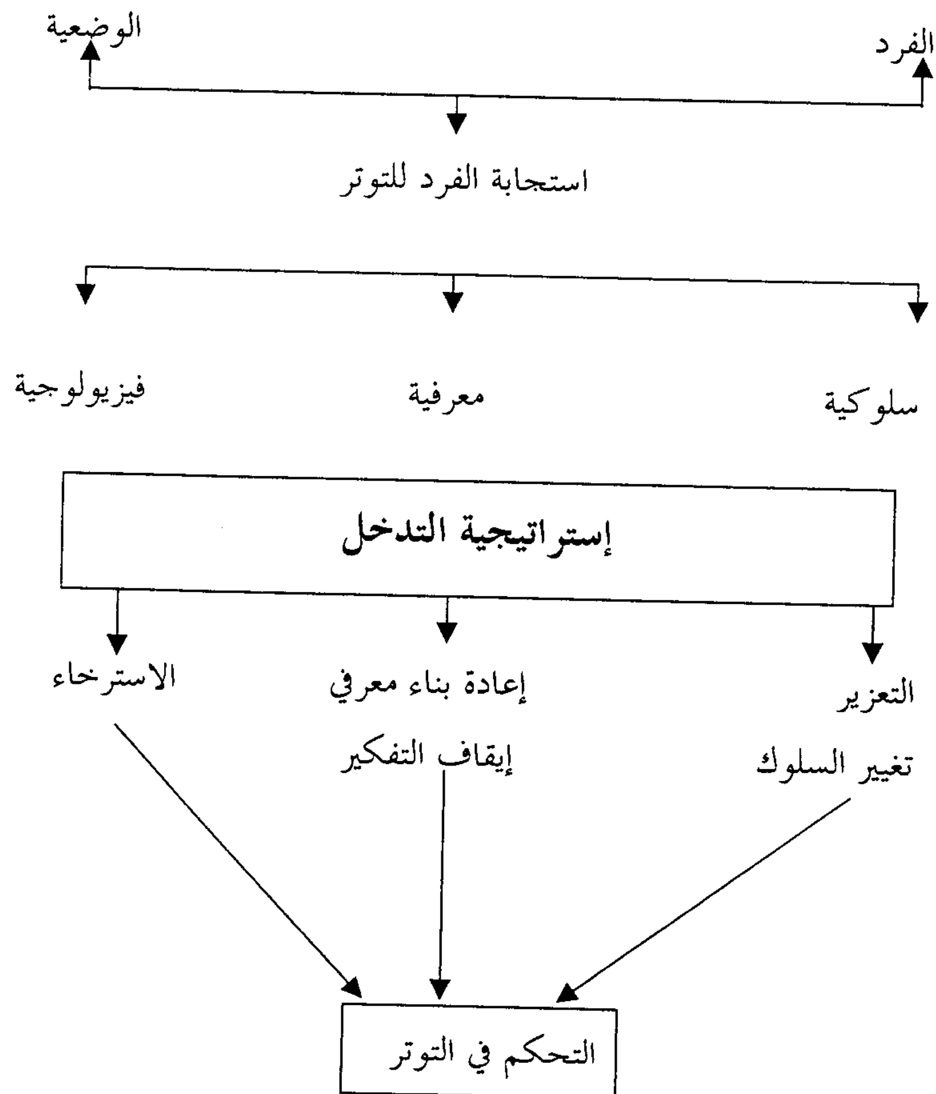
انطلاقا إلى كل ما سبق ذكره ، فإننا نلتمس أهمية الاستراتيجيات التي تسعى إلى الرفع

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

من تقدير الذاتي و بناء الثقة بالنفس من أجل التَقليل من قلق الحالة و بالتالي التكيف مع مختلف الوضعيات .

5-2 الاستجابة للتوتر النفسي :

ترتبط الاستجابة للتوتر النفسي بالفرد و الوضعية في أن واحد ، و هي الفكرة التي تدافع عنها النظرية التفاعلية . تتوقف هذه الاستجابة على ثلاث محاور أساسية و هي : فيزيولوجية ، معرفية و سلوكية ، حيث ينطبق على كل محور استراتيجية للتدخل و هذا ما يتضح لنا خلال الشكل الآتي الذي اقترحه " فييلتز " feltz "، و الذي نقلناه نحن عن ر.توماس (1991.ص 29) .



الشكل (3) : الاستجابة للتوتر و التقنيات التدخل المختلفة (فيلتز)

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

إن شدة التوتر النفسي مرتبطة بالتفاعل القائم بين الفرد و الوضعية التي يتواجـــد فيـــها . يكون التوتر مرتبط بالمتطلبات النفسية الفيزيولوجية و قدرات الفـــرد علـــى مواجهـــة الوضعيات ، حيث تكون نسبة التوتر قليلة في حالة وجود توازن بين الطرفين الســـابقين ، بينما تصبح الوضعية مثيرة للتوتر عند وجود عدم توازن واضح يكون في صالح المتطلبات . يمكن لهذه المتطلبات أن تكون خارجية أو داخلية ، يعتبر مواجهة مهمة صعبة بمثابة مثـــال للحالة الأولى بينما يمثل تسطير الأهداف الصعبة بمثابة مثال للحالة الثانية .لقـــد أشـــارت الدراسات إلى العلاقة و الارتباط القائم بين الجانب المعـــرفي و الجـــانب الفـــيزيولوجي للإنسان ، انطلاقا من مبدأ وحدة الشخصية ، لذا فإن إدراك الوضعية يســـبب ظـــهور تغيرات فيزيولوجية تأثر بدورها على الجانب النفسي .

6.2 التغيرات المرتبطة بالتوتر النفسي :

إذا كان من الصعب العزل بين التوتر النفسي و القلق الذي يمثل حالة انفعالية سلبية متبوعة بالشك ، الخوف و العصب التي ترتبط بتنشيط الجسم ، فانه لا ينبغي الخلط بين طـــرق التدخل على كل واحد منهما . تتدخل الضغوطات بنفس الطريقة على الآليات الحساســة المختلفة لتكون سببا في الانهيار و عدم التوافق الاجتماعي .يجب الإشارة إلى وجود فوارق فردية في الاستجابة إلى التوتر النفسي ، فعلى الغرار الفرق الموجـــودة في تقييـــم العـــامل العدواني ، فان هناك اختلاف أيضا في التعبير عن ما يدرك . رغم كل هذا فإننـــا يمكـــن تلخيص التغيرات المرتبطة بزيادة درجة التوتر النفسي و تقسيمها كالتالي :

2-6-1 التغيرات الفيزيولوجية :

يمكن تلخيص التغيرات الفيزيولوجية الناتجة عن التوتر النفسي في : زيادة نبضات القلـــب ، زيادة الضغط الدموي ، زيادة نشاط الموجات المخية ، زيادة انسياب الـــدم في الجلـــد ، زيادة درجة التشدد العضلي ، زيادة تمدد بؤبؤ العين ، زيادة معـــدل التنفـــس ، زيـــادة استهلاك الأكسجين ، زيادة سكر الدم ، جفاف الحلق ، زيادة إفراز الأدرينالين ، زيـــادة إفراز النورادينالين ... إلخ .

يجب الإشارة إلى أن لهذا التنشيط الفـــيزيولوجي تأثـــيرا كبـــيرا علـــى الأداء و علـــى الرياضي.كما أنه من البديهي أن لمثل هذه التغيرات الفيزيولوجية تأثـــيرا علـــى الجـــانب

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

النفسي ، كون أن الإنسان عبارة عن وحدة ، أين لا يمكن الفصل بين الجانب الفيزيولوجي و الجانب النفسي .

2-6-2 التغيرات النفسية :

تتمثل التغيرات النفسية المرتبطة بارتفاع درجة التوتر النفسي بصفة مختصرة في النقاط التالية:عدم السرور ، اضطراب الطبع ، الشعور بالارتباك ، عدم القدرة على أخذ القرار ، عدم القدرة على التركيز ، عدم الشعور بالسيطرة و التحكم ، ضيق مجال الانتباه ، الشعور الغير مألوف ، ظهور أعراض الانهيار ، عدم القدرة على النوم ، الاشمئزاز والقرف ، فقدان الثقة بالنفس ، عدم القدرة على التصور الذهني .... إلخ .

يمكن لهذه التغيرات الكثيرة و المختلفة أن تفسر بعض الإخفاقات عندما الرياضي منحط معنويا أثناء المنافسة . كما تظهر جليا أهمية التحضير في تحسين الأداء من خلال مساعدة الفرد على التوصل إلى الاستقلالية الذاتية و تمكينه من استغلال قدراته المختلفة بصفة إيجابية .

2-6-3 التغيرات السلوكية :

إن الزيادة في درجة التنشيط الفيزيولوجي و النفسي بسبب تغيرات سلوكية أبرزها: التحدث بسرعة ، قضم الأضافر ، النقر بالقدم ، انتفاخ العضلات ، ظهور الحركات المفاجئة غير إرادية ، عبوس الوجه ، فتح و غلق العينين على نحو لا إرادي ، التشاؤم ، الارتجاف ، التسرع في الحركات ....

لا يمكن حصر التغيرات المرتبطة بزيادة التوتر النفسي في المجموعات الثلاثة السابقة فقط بل تشمل كذلك على التغيرات الاجتماعية و العملية و التي نحاول إبراز أهمها فيما يلي :

2-6-4 التغيرات الاجتماعية و العملية :

تتجلى التغيرات الاجتماعية في الصعوبة في العلاقات الفردية و الاجتماعية من خلال المعاملة العدوانية ، السلبية ، كما يمكن التحدث أيضا عن الشعور بالتنكيد و الظلم ... بينما يمكن ملاحظة التغيرات العملية من خلال تغيير مستوى الأداء . الشيء الذي يمكن اعتباره بمثابة ناقوس الخطر . كما أنه يمكن تصور اضطرابات أخرى محتملة متعلقة بالهواية و كيفية قضاء أوقات الفراغ .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

من خلال كل هذه التغيرات المختلفة ، يمكن لنا أن نتفهم الاهتمام الكبير الذي حضت به ظاهرة التوتر النفسي من قبل مختصي علم النفس ، من أجل شرح و مساعدة الفرد على التفكير و التسيير الأمثل لهذه الانفعالات ، مما يساعده على الامتياز في الأداء من جهة ومساعدته في حياته اليومية من جهة أخرى .

2-7 أساليب مواجهة التوتر (coping) و التكيف :

تمثل عبارة "أساليب مواجهة التوتر" (coping) مفهوما أساسيا فيما يتعلق بالتوتر ، و هذا رغم عدم إجماع المؤلفين حول المعنى الذي ينسب إليه . يعتبره البعض بمثابة الاستجابة لعامل التوتر ، و التي تترجم من خلال محاولة الجسم لمواجهة المتطلبات البيئية ، حيث يمكن الاستجابة أن تكون فاشلة ، بينما تمثل" أساليب مواجهة التوتر " إجابة فعالة دوما بالنسبة للبعض الآخر .أخيرا هناك من يخلط بين أساليب المواجهة و التكيف ، بينما يميز البعض الآخر بينهما ، حيث يعتبرون الأول بمثابة استجابة قصيرة المدى ، أما الثاني على أساس استجابة طويلة المدى ، من هنا يمكن اعتبار أساليب المواجهة محاولة الاستجابة لمتطلبات البيئة على المدى القصير ، حيث يمكن للنتيجة أن تكون سلبية أو إيجابية ، بينما يمثل التكيف التغير التدريجي على المدى الطويل ، و الذي يسمح للفرد بالانسجام مع الوضعية الجديدة .

تمثل " أساليب مواجهة التوتر " آلية نشطة للاستجابة لمتطلبات الوضعية عن طريق تغيرات سلوكية أو فيزيولوجية أو الاثنتين معا . حسب (ر . توماس . 1987 ص 213) ، يرى ليزاريس (lazarus) أن أساليب المواجهة عبارة عن شكل من أشكال حل المشاكل في وضعيات تكون فيها سعادة الفرد هي الرهان . فبنسبة له ، يتعلق الأمر بمجرد استجابة سلوكية مباشرة ، بينما ألحت بعض الدراسات الحديثة على الجانب الفيزيولوجي للاستجابة للتوتر " يعرف إريسان " (ursin) تبعا لـ ر. توماس (1987) " أساليب المواجهة " من خلال ملاحظته للانخفاض في درجة التوتر رغم عدم تغيير متطلبات البيئة ، حيث يرتبط الانخفاض في الاستجابة الفيزيولوجية بالدماغ الذي تمكن من إيجاد الحلول للمشاكل القائمة .

يتغير مفهوم التكيف حسب المجال العلمي الذي يستخدم فيه ، يرتبط التكيف عند

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الفيزيولوجيين بالتغيرات البيولوجية التطورية ، بينما تستعمل كلمة تأقلم عندما يتعلق الأمر بتغيرات مكتسبة و قابلة للانعكاس (البرد ، الحرارة) . تستعمل كلمة تكيف في الفزيولوجيا العصبية من أجل وصف الانخفاض في الاستجابات التي تظهر كنتيجة لمثيرات متكررة لمستقبل حسي أو ليفي عصبي ، تملك كلمة التكيف معنا واسعا في العلوم الإنسانية ، فإذا كان التأقلم في الفزيولوجيا يعني التغير ، فإن التكيف يعني أيضا التغيير في علم النفس ، بمعنى الانسجام مع الوسط ، يمكن إذا التمييز بين أساليب المواجهة و التكيف عند ما يتعلق الأمر بظاهرة طويلة المدى تتميز بطابع إيجابي .

3 التوتر في الميدان الرياضي :

تعتبر الرياضة من بين الميادين الاجتماعية القليلة أين نجد الفرد ملزم مع نفسه و مع غيره بتحقق احسن النتائج ، مما يجعله يعيش داخل حلقة مفرغة من الضغط . تفرض الرياضة التنافسية متطلبات نفسية و فيزيولوجية كبيرة على الرياضي نتيجة التدريب الصارم والمنافسات الشديدة مما يجعله ينهار في بعض الوضعيات الصعبة . غالبا ما يبدو لنا الرياضيين على أنهم ضعفاء من الناحية النفسية نتيجة الصعوبات التي يواجهونها في مواجهة و تسيير الضغوطات المختلفة التي يتعرضون إليها ، لكنه من الأجدر أن نفكر أن الرياضي ليس ضعيفا بل أضعف بسبب غياب متابعة نفسية مستمرة . من البديهي أن كل أداء بدني ينبغي أن يتبعه أداء نفسي ، لأن كلما ارتفعت المتطلبات الرياضية و مستوى التنافس ارتفع معها ظهور الانفعالات .

3-1 قياس التوتر النفسي عند الرياضي :

من المهم معرفة درجة توتر الرياضي قبل دخول أي منافسة . من أجل هذا يقوم بقياس درجة الاستثارة ، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة شدة التوتر ، مما يؤدي إلى ضعف في مقدرة الرياضي على ضبط النفس و التحكم في الأداء أثناء المنافسة .

تعتبر التقنيات الفيزيولوجية الكلاسيكية المستعملة لقياس التوتر النفسي (قياس الضغط الدموي ، نبضات القلب ، إيقاع التنفس ، المقاومة الجلدية ، نشاط الموجات المخية....) معقدة ومحدودة من حيت تفسير النتائج ، كونها لم تكيف بصفة كاملة طبقا لظروف المنافسة . كثيرا ما يستخدم التقييم الذاتي لقياس التوتر من خلال استبيانات نفسية نظرا

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

للسهولة في الاستعمال ، ضف إلي إمكانية تطبيقها بصورة جماعية ،كما أنها تعتبر أكثر مصداقية مقارنة بالتقنيات الفيزيولوجية ، التي تتأثر بالعوامل البيئية (الحرارة ، الارتفاع البرودة ...) و التي لا علاقة لها بالمنافسة ، حسب (ر . توماس .1987 .ص 66) :" لقد ظهرت انتقادات عدة للاستبيانات النفسية نظرا لعدم مقدرة الفرد على تمييز حالته ، بالإضافة إلى تعقد فيزيولوجيا الانفعالات).

يعتبر الأخصائيون النفسانيون أن الوصف الذي يقدمه الفرد تجاه وعيه بحالته التنشيطية بمثابة المقاربة الأكثر فعالية، يمكن في هذا المجال ذكر بعض الأمثلة على هذه المقاييس من بينها : "قائمة سلوك المنافسة "و التي أعدها كل من "دورقي .ف. هاريس " و"بيث.ل.هاريس" و الذي نقله لنا (أسامة كامل راتب .1997. ص 356) ، اختيار قلق المنافسة الذي وضعه "مارتينس" ، تبعا لما جاء به "وينيرق"و"قولد" (1997ص 93) ... تسعى مختلف هذه الاختيارات إلى تحديد الظروف التي ينظر فيها الرياضي للمنافسة على أنها تهديد ، و كذا الكيفية التي يستجيب بها لهذه الوضعية . ترتكز هذه الاختيارات على فكرة أن التغيير في السلوك لا تأتي من الشخص فحسب أو من البيئة ، بل هي راجعة للتفاعل بين الفرد و الوضعية . فالتوتر لا يمثل ظاهرة عامة فقط ، بل هو عبارة عن استجابة لوضعية انطلاق من مؤهلات الفرد . يتضمن اختبار قلق المنافسة 15 عبارة من بينها (5) غير محسوبة أثناء الفرز ، حيث يجيب الفرد حسب سلم تقديري من ثلاثة (3) نقاط (غالبا ، أحيانا، نادرا) تكون العبارات على شكل "أنا هادئ قبل دخول المنافسة".بينما يتضمن اختبار قائمة سلوك المنافسة على 50 عبارة ، أين يجيب الرياضي في ضوء مقياس مدرج من ثلاثة نقاط (غالبا ، أحيانا ، نادرا).تكون العبارات على شكل "أدائي أثناء التدريب أفضل من المنافسة". يتراوح مدى الدرجات للمقياس من 50 إلى 150 درجة ، حيث يعكس الارتفاع على المقياس زيادة التوتر و العكس صحيح .

3-2 عوامل التوتر النفسي عند الرياضي :

من المعلوم أن الرياضي يعيش في بيئة مشحونة بضغوطات كونه يتعرض إلى إجهاد بدني من جهة والى اجهاد عاطفي و اجتماعي من جهة أخرى ، كما لا يمكن أن نتناسى الضغوطات و الانفعالات التي تنجر عن المنافسة . إن أسباب التوتر النفسي عند الرياضي

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

كثيرة سنحاول تلخيصها فيما يلي :

- إن الرياضي سجين النتائج إذا ما أراد أن يثبت وجوده. يمكن اعتبار الرياضة من بين الميادين الاجتماعية القليلة التي يكون فيها الفرد ملتزما مع نفسه و مع المجتمع بهذا الشكل ، كونه مراقب في كل لحظة مما يجعله يعيش حياة مشحونة .
- يحاط الرياضي من قبل أشخاص مرتبطة مباشرة بأدائه (المدرب ، المسير ، العائلة) فالرياضي يجد نفسه في حالة تبعية و لزوم . إذا كانت العلاقة بينه و المدرب ، و التي تبنى على أساس الثقة و التعارف ، ضرورية و عادية ، فإن المشكل يطرح في علاقة الرياضي بالمسير ، كون هذا الأخير كثيرا ما يعتبر الرياضي بمثابة الورقة الرابحة متناسيا في ذلك الأبعاد الإنسانية و الاجتماعية لهذه العلاقة ، مما يشكل ضغطا على الرياضي ، يمكن للعائلة أن تمثل عاملا عدوانيا للرياضي ، خاصة عندما يجد نفسه ملزما بالفوز من أجلها .
- بعيدا على علاقة الرياضي بالمدرب ، و المسير و العائلة فإننا نجد وسائل الإعلام. يعتبر الرياضي المتألق بمثابة رمز ، مما يفقده الحق في الخطأ و الإحساس بعدم الكفاءة ، الشيء الذي يشكل ضغطا على الرياضي .

لحسن الحظ أن هناك في المقابل تعويضات نرجسية ، اجتماعية و غيرها ، و لكن الخوف يبقى قائم بالنسبة للخطر الذي يمثله التوتر النفسي على توازن الرياضي ، كون هذا الأخير يعتبر إنسانا عاديا يعيش في محيط غير عادي .

3-3 .علاقة التغيرات المرتبطة بالتوتر النفسي مع تاريخ المنافسة :

إن معرفة التسلسل الزمني للأعراض المرتبطة بالتوتر النفسي و علاقتها مع تاريخ المنافسة من بين أهم اهتمامات علم النفس الرياضي ، و هذا من أجل رسم استراتيجية للتدخل و تحضير الرياضي لدخول المنافسة بمعنويات أكبر ، و في هذا الإطار فضلنا تقديم فكرة "هافي" (havet) أين نسجل خمسة مراحل أساسية و التي نقلناها عن (ر.توماس .1987.ص219). تنقسم المراحل الخمسة المذكورة سابقا كالتالي :

-**المرحلة الأولى** : **فصل أو فصلين قبل المنافسة:** تتميز هذه المرحلة بتغيرات قليلة جدا ، فالرياضي يتدرب، ينمي لياقته البدنية مما يجعله يشعر بالتحسن في غياب الأعراض الخارجية ، يمكن التحدث عن ما يسمى مرحلة الحضانة . إن عزل الرياضي في وسط

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

محمي و ضيق يمثل فكرة غير ملائمة ، حتى لا تجعل الرياضي في وضعية يكون فيها محاصرا بفكرة المنافسة فقط ، و التي يمكن أن تأخذ اتجاهات سلبية .

-**المرحلة الثانية** : **أسبوع أو أسبوعين قبل المنافسة** . هناك احتمال قوي لظهور تغيرات مختلفة سواء بدنية (الآلام الظهرية ، الانقباضات العضلية ، والاضطرابات الهضمية ...). سواء سلوكية (العدوانية ، السلبية ، التحدث بسرعة ، قضم الأضافر ، تشكل مجموعات صغيرة داخل الفريق) .

-**المرحلة الثالثة** : **مباشرة قبل المنافسة** . نلاحظ سيطرة الفزع و التهيب و كذا ظهور تغيرات عصبية و فيزيولوجية يمكن السيطرة عليها نوعا ما .

-**المرحلة الرابعة** : **أثناء المنافسة** . نلاحظ عامة اختفاء الفزع لكن في حالة استمرار المنافسة لمدة طويلة يمكن التغيرات المختلفة أن تظهر من جديد مما يسبب فقدان السيطرة في بعض الأحيان ، الشيء الذي يؤدي إلى الإخفاق .

-**المرحلة الخامسة** : **بعد المنافسة**. تتميز هذه المرحلة بالشعور بالتعب الذي تليه ضغوطات نفسية ، إضافة إلى ظهور السلوكات العدوانية في بعض الأحيان .

كثيرا ما يظهر لنا الرياضي ضعيفا في وضعيات معينة خاصة من الناحية النفسية ، لكن من الأجدر أن نفكر على أنه أضعف ، كونه يحتاج إلى متابعة نفسية مستمرة و صارمة طيلة مشواره الرياضي ، و لا ينبغي انتظار المنافسة من أجل الشروع في محاولة تنمية القدرات الذهنية له ، فالاسترخاء كغيره من التقنيات النفسية-الفيزيولوجية يكتسي أهمية بالغة في مساعدة الرياضي على ضبط الحالات النفسية ، الاسترجاع ، و تجديد الطاقة النفسية .

3-4 التوتر و الحالات النفسية قبل المنافسة :

تعتبر الحالات النفسية قبل المنافسة حالات انفعالية يشعر بها الرياضي ، و التي تظهر على شكل انعكاسات شرطية تعبئ الرياضي لتحقيق أداء معين في ظروف مشحونة بالضغط. تسبب حالة الضغط قبل المنافسة تغييرات مختلفة على المستوى النفسي و الفيزيولوجي حسب (ويس .1989.ص25) "ترتبط النشاطات الخلفية بتشكيلات مختلفة للمنطقة الوسطى للدماغ و التي تحدد درجة المبادرة ومستوى الضغط للشخص". تشمل الآلية المركزية للضبط على الإدخال الحسي و التجسيد الحركي ، حيث ترتبط هذه العملية مع

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الضوابط الهرمونية . يظهر تعقيد آليات الضبط أيضا بفعل أن في بعض الشبكات ، يمكن للتطور "استثارة-استجابة " أن يتكثف أو يمكن للاستجابة أن تأتي من نظام آخر ، حيث يمكن للاستجابة أن تختلف إلى درجة التناقص ، و هذه بعض الأمثلة:

_ زيادة الخوف حتى الذعر أو بالعكس تحوله إلى خمول .

_ ضغط داخلي مفرغ من خلال صراخ أو حركات مباغتة و في غير محلها .

تظهر كل هذه التغيرات على شكل استجابات شرطية ، تمثل ميكانيزمات تكيف الجسم ، حيث تتزامن هذه الميكانزمات مع مستويات اليقظة .

يحتمل الرياضي حالاته النفسية قبل المنافسة بطرق مختلفة حسب اختلاف الوضعية التي يتواجد فيها ، و هو الشيء الذي يحدد حالات التوتر الانفعالي في هذه المرحلة من المنافسة ، الشيء الذي يعرف في الغالب بقلق قبل المنافسة . لقد سمحت ملاحظة منحنيات اليقظة قبل المنافسة من الكشف على عدة مراحل للضغط الذي يسبق المنافسة يمكن تلخيصها فيما يلي :

_ **المرحلة الأولى** : يبدأ منحى اليقظة بالصعود عندما يعلم الرياضي أن عليه أن يتنافس ، لقد سميت هذه المرحة "بمرحلة الضغط الطويل المدى" . تتميز هذه المرحلة بارتفاع دافعيه الرياضي ، حيث أنه يتدرب بكل جدية من أجل الاستعداد للمنافسة القادمة .

_ **المرحلة الثانية** : تظهر هذه المرحلة يوم أو يومين قبل المنافسة ، و تعرف باسم "مرحلة الضغط قبل الانطلاق " . تتميز هذه المرحلة عادة بالصعود المفاجئ لمنحى اليقظة ، كما يمكن أن تتبع بنقص الجهد عند التدريب البدني .

-**المرحلة الثالثة** : تبدأ هذه المرحلة بضعة ساعات أو بضعة دقائق قبل بداية المنافسة ، وتسمى مرحلة "الضغط الانطلاق " . يمكن لهذه المرحلة أيضا أن تبدأ لحظة دخول الرياضي إلى مكان المنافسة .

3-5 عوامل التوتر النفسي في المنافسة :

- **تجربة الرياضي** : لقد بينت العديد من الأبحاث ، أن الرياضي الذي يملك خبرة في المنافسة ، لا يظهر حتما إشارات التوتر . بينما أثبتت دراسات أخرى عدم صحة العلاقة

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

بين المشاركة الطويلة في المنافسة و تحديد التكيفَ الشخصي للتوتر. لكن يبقى أن عامل التجربة هام في تحديد مستوى الضبط النفسي أثناء المنافسة .

- **مستوى التحضير** : ينبغي القيام بتحضير يؤخذ بعين الاعتبار كل مركبات المنافسة . لذا فإن الرياضي المحضر بصفة جيدة يدخل المنافسة بثقة أكثر و حالة يقظة مثلى محفزة للأداء الجيد .
- **أهمية المنافسة** : كلما زادت أهمية المنافسة ، كلما زادت الصعوبات التي تفرضها على الرياضيين في صراعهم مع الآثار السلبية للضغط الانفعالي .
- **تطابق أهداف المنافسة مع إمكانيات الرياضي** : ينبغي تحديد الأهداف نسبة مع القدرات البدنية و النفسية للرياضي . إن التحديد المنسجم لهذه العناصر يسمح بخلق حالات نفسية إيجابية ، تسمح بتحسين الأداء .
- **مسؤولية الرياضة** : يعتبر ثقل المسؤولية عاملا مولدا للضغط ، بالتالي فإن الرياضي المكلف بمسؤولية كبيرة قد يفقد ثباته الانفعالي . لذا ينبغي على المدرب أن يظهر لأكثر مسؤولية من الرياضي .
- **مستوى الخصم** : يمثل إدراك الرياضي لمستوى الخصم عامل يلعب دورا في تحديد طبيعة الضغط النفسي . إذا كان مستوى الخصمين أو الفريقين مماثلا ، فان من المحتمل أن يتبنيا سلوكا ملتزما ، بينما إذا كان أحدهم يشعر باستحالة الفوز فان سلوكه يكون خالي من أي نوع من الصراع .
- **تنظيم المنافسة** : يمثل كل من تحديد الوقت ، المنشآت الجيدة ، الأمن ، التحكيم الحيادي ، مجموعة من العوامل التي تسبب حالات انفعالية جيدة ، تسمح للرياضي بتقديم عرض احسن .
- **حضور الجمهور** : غالبا ما تجرى المنافسات الرياضية بحضور أشخاص أخرى. تشكل مميزات الجمهور عامل تساعد على ظهور التوتر ، لكن هذا يرتبط خاصة بادراك الرياضي للوضعية .
- **الفوز أو الخسارة في المنافسة السابقة** : يمكن للنتيجة المحصل عليها في آخر منافسة أن تؤثر على الحالات النفسية للرياضي. لقد بينت بعض الأبحاث كيف يقوم الرياضي

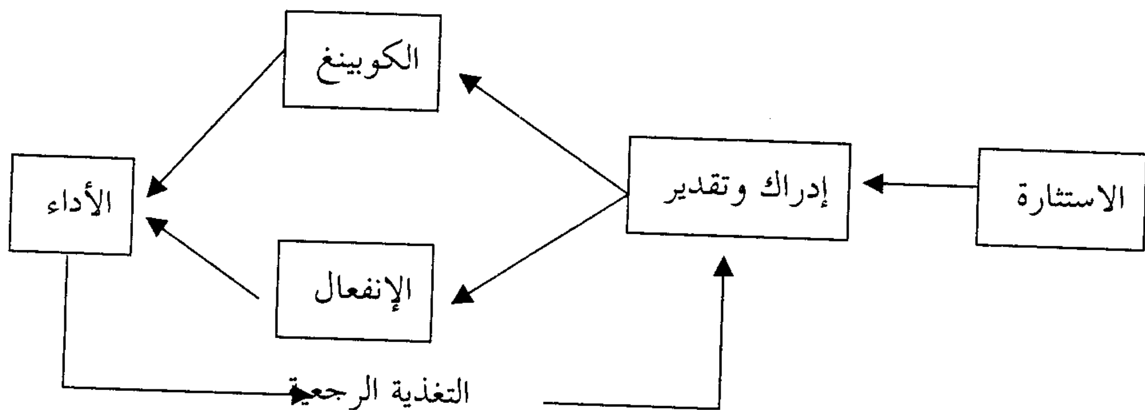
Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

بنقل حالاته الانفعالية إلى الفرق المجاورة في الرياضات الجماعية ، بصفة عامـــة ، فـــان نتيجة المنافسة الأخيرة لها تأثير إيجابي على الرياضي .

- **شخصية الرياضي** : تؤثر كل العوامل المذكورة أعلاه على خصوصيات الرياضي . بينما تستلزم وضعية معينة ردود أفعال من طرف الرياضي ، فان نفس الوضعية قد تـؤدي إلى سلوكات مختلفة تبعا للطبع . لذي فان هناك رياضيين ينتظرون المنافسة دون انفعالات كبيرة ، بينما نجد آخرين يعرفون حالات انفعالية شديدة . أن الرياضي الذي يملك طبعـا مستقرا و متوازنا يكون دائما مهيأ للنشاط رغم الظروف المتغيرة للوضعية ، في حين نجـد الرياضي ذو الطبع الضعيف و الغير متوازن يستسلم للشعور بالشـــك و يتوقـــف عـــن الاعتقاد بالفوز .

3-6 تأثير التوتر النفسي على الأداء :

يؤثر التوتر على الأداء نتيجة لزيادة درجة التنشيط الفيزيولوجي و النفسي ، و يكون هـذا التأثير مرتبط بقدرة الفرد على مواجهة التوتر والوضعيات الصعبة . تمثل كلمة "كوبنـــغ " (أساليب المواجهة) مجموعة من الاستراتيجيات المستعملة للتصدي للتهديد الموجه نحـــو الاستقرار النفسي . حسب (ر. توماس . 1991. ص 27) ، لقد اقترح "لزاريس " شكلا تفصيليا يوضح فيه تأثير التوتر على الأداء .



الشكل (4) : تأثير التوتر النفسي على الأداء (حسب لزاريس (1976))

من أجل توضيح أكثر للعلاقة بين التوتر و الأداء ، سنقوم بعرض نموذجا آخر لتأثير التوتر

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

النفسي على الأداء و الذي أعد من قبل" مارتنس " ، يؤخذ بعين الاعتبار قلق الحالة وقلق السمة . لقد تم نقل هذا النموذج عن (ر. توماس .1991. ص 27) .

-الحالة الداخلية
-الأحاسيس

-قلق الحالة
-اليقظة

مثير موتر

التقييم المعرفي

قلق السمة

ميكانيزمات الدفاع لتقليص وتجنب القلق

السلوك

شكل (5) : نموذج لفعل التوتر النفسي (حسب مارتنس 1976) .

يتضح من خلال التمعن في هذا الشكل أن تأثير القلق السمة يظهر في ظروف المنافسة ، لأنه يؤثر مباشرة على الجانب المعرفي ، و هي الفكرة التي نجدها في المقاربة المعرفية للتوتر النفسي . يكون الفرق في درجة التوتر ضعيفا في الوضعيات العادية بين الأفراد الذين يملكون قلق حالة مرتفع و الذي يملكون قلق حالة منخفض ، بينما تظهر أهمية الفرق أثناء المنافسة الرياضية . كما نسجل من خلال هذا النموذج الدور الأساسي الذي تلعبه ميكانيزمات الدفاع لتقليص و تجنب القلق (قدرات الفرد على مواجهة الوضعيات الصعبة) و هي الفكرة التي تدافع عنها المقاربة التحليلية للتوتر النفسي .

3-7 التوتر النفسي و الإصابات :

يمكن للتوتر النفسي أن يكون عاملا يدعم حدوث الإصابات في الميدان الرياضي . لقد تبين من خلال بعض البحوث أن التغيرات يتسبب فيها التوتر لها علاقة مباشرة مع وقوع الحوادث المتكررة ، و يمكن على سبيل المثال ذكر التجربة التي أجراها " براموال " ، و التي ذكرها (ر. توماس .1991. ص 31) ، أين تمكن من إثبات فرضية أن التوتر النفسي يحفز حدوث الإصابات الرياضية .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

يمكن إعطاء عدة تفسيرات للعلاقة الترابطية الإيجابية بين التوتر و الإصابات ، خاصة من خلال زيادة درجة تقلص العضلات ، مما يؤثر سلبا على التنسيق الحركي . كما يمكن تفسير العلاقة أيضا بتقلص حقل انتباه الرياضي مما يعيق عملية إدراك الوضعيات ، كما أن التوتر يساهم في تبديد الطاقة البدنية و النفسية ، الشيء الذي يجعل الجسم ضعيفا و بالتالي عرضة للاعتداءات.ينبغي الإشارة إلى أن الإصابات القديمة لها تأثير على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة خاصة في الرياضات التي تتميز بالاحتكاك و الاندفاع البدني . انطلاقا من كل ما سبق ذكره ، تتجلى لنا أهمية المتابعة النفسية للرياضيين المصابين بإصابات خطيرة حتى يتمكنوا من تجاوز الهواجس و استئناف التدريب و المنافسة بصورة عادية .

2-8 تسيير التوتر النفسي:

من الأجدر أن نتحكم في التوتر النفسي لآن بإمكانه أن يتسبب في ظهور الأمراض النفسجسمية كما يمكن له أن يؤدي إلى الانهيار ، و في هذا الإطار يرى "بيك BECK" ، حسب (ر. توماس .1991.ص 30) ، أنه "بغض النظر عن الأمراض الجسدية التي قد تسبب الانهيار ، فإن الحالة الأكثر انتشارا تظهر عند نقص التقدير الذاتي". علما بأن الوضعيات الرياضية كثيرا ما تؤدي إلى ظهور هذا الإحساس . بعيدا عن الأدوية المخدرة و المهدءات التي تستعمل لعلاج التوتر النفسي الحاد الذي بلغ مرحلة الخلل الوظيفي ، سوف نقوم بتقديم بعض الأساليب المستخدمة و التي تهمنا أكثر في هذا البحث كون الأمر يتعلق بأشخاص عادية .لقد استخدمت أساليب عدة في الميدان الرياضي من أجل مواجهة التوتر كالتدليك ، الرقود في حوض مليء بالماء الساخن ، التغذية المناسبة كما تم أيضا استخدام بعض التقنيات النفسية من بينها : اليوجا ، التأمل التوافقي ، التصور الذهني ، التنويم المغناطيسي إضافة إلى التقنيات الاسترخائية المختلفة كالتدريب الذاتي ، الاسترخاء التدريجي ، استرخاء التغذية الرجعية البيولوجية ... ، تعمل التقنيات التي سبق ذكرها على تحسي قدرة الرياضي على ضبط التوتر النفسي الراهن ، حتى يتمكن من التعامل بإيجابية مع الضغوطات التي يتعرض لها أثناء المنافسة . انطلاقا من المعلومات التي سبق ذكرها ، يمكن القول أن التقنيات النفسية تكتسي أهمية كبيرة بالنسبة للرياضي كونها تساعده على تحقيق التوافق النفسي و الفيزيولوجي .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

ينبغي على المدرب أن يأخذ بعين الاعتبار التقنيات النفسية ، حتى يتمكن من تعليمها للرياضيين بكفاءة ، فعلى المدرب أن يملك في سجل كفاءاته تقنية استرخائية واحدة على الأقل يتحكم فيها بصفة دقيقة . لقد تمكن "قووان GOWEN (1979) حسب (بيكر 1992. ص 6) ، من الإثبات أن لعلم النفس الرياضي مكانة هامة عند المدربين و المسؤولين التقنيين الكنديين . كما تم أيضا إثبات هذه النتائج من خلال دراسة مماثلة أجريت بسويسرا سنة 1980 قبل الألعاب الأولمبية التي جريت وقائعها بموسكو .

خلاصة الفصل

لقد وفرت لنا الدراسات العلمية التي تناولت موضوع التوتر النفسي مجموعة من المعلومات الهامة تسمح لنا بالتعامل بصفة دقيقة وعلمية مع مختلف التغيرات الانفعالية ، وإجتناب التفسير السهل والبسيط الذي يؤدي في غالب الاحيان إلى الوقوع في اخطاء يمكن لعواقبها أن تكون وخيمة.يمثل التوتر جزء من الحياة اليومية للفرد، كون أن الحياة تسلسل وتنلوب بين حالات الراحة والضغط ، فالمهم هو مراقبة شدته حتى لا يصبح مرضيا (الأمراض النفسجسمية).يظهر التوتر النفسي عند وجود عدم توازن بين المتطلبات النفسية-الفيزيولوجية للوضعية وقدرات الفرد على الاستجابة في ظروف تكون فيها للنتيجة أهمية كبيرة.يتميز التوتر بمجموعة ممن التغيرات الفيزيولوجية ، المعرفية والسلوكية ، والتي ترتبط خاصة بشدة المثير .إن المتطلبات النفسية-الفيزيولوجية للوضعية ليس لها أي معنى ، فالمهم هو التقييم الادراكي الذي يقدمه اياها الفرد ، من خلال الأفكار السلبية المرتبطة بنزعة الفرد نحو التشكيك في قدراته وتضخيم صعوبة الوضعية التي يتواجد فيها.لذا فإن التوتر يمثل ظاهرة نفسية متعددة الأبعاد.

يظهر التوتر النفسي بقوة في الميدان االرياضي نظرا للمتطلبات الكبيرة التي يفرضها التدريب والنمط المعيشي الصارمين.لا يمكن عزل التوتر في مجال الرياضة عند إطار المنافسة ، فهي تعمل على تحفيز أو عرقلة الأداء نسبة إلى شدته.من المهم التحكم في التوتر النفسي نظرا لما يمكن أن يسببه من اضطرابات نفسية-حركية تعيق التنسيق ، وبالتالي تفسد كل الجهود المبذولة في التحضير البدني ، التقني والتكتيكي.يمر تسيير التوتر من خلال تحديد الآلية الدقيقة والصيغة الصحيحة له، من أجل رسم إستراتيجية التدخل بإستخدام

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

التقنية المناسبة للحالة سواء تعلق الأمر بالتقنيات السلوكية ، المعرفية والفيزيولوجية أو باستخدام تقنية مركبة تسمح التدخل على التوتر من كل جوانبه.إن التدخل النفسي لتسيير التوتر لا ينبغي أن يقتصر على اللحظات الأخيرة التي تسبق المنافسة ، بل ينبغي أن يكون عنصر من التحضير الشامل للرياضي منذ الصغر، حتى يتمكن اللاعب من تنمية قدراته على التكييف مع الوضعيات ، الضبط النفسي للوصول إلى أعلى درجة من الاستقلالية الذاتية ينبغي على المدرب أن يثري معلوماته الخاصة بميدان علم النفس حتى يمنع الظهور المفاجئ والقوي للإنفعالات ، من خلال استراتيجية مدروسة بصفة دقيقة ، بدلا من ما أسماه ("جايبس"و"لوفيك" .1987.ص113):"الحوار التقليدي التعزيزي"

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الفصـــل الثالــــث

كرة القدم،المنافسة والتحضير النفســـي:

- كـــرة القدم الجزائرية
- مميّزات كرة القـــدم
- متطلبات كرة القدم
- المنافسة الرياضيـــة
- التحضير النفســـي

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

تمهـــــيد :

تعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم، حيث أصبحت تمثل مادة إعلامية هامة نظراً للأعداد الهائلة التي تستقطبها إليها، كما أنها تمثل موضوع بحث العديد من العلمـــاء مـــن مختلـــف التخصصات و هذا بهدف فهمها و المساهمة في تطويرها. لقد أصبحت كرة القدم محل اهتمام الدول خاصة منها المتقدمة من خلال الإمكانيات الضخمة التي خصّصت لها من أجل الرفع مـــن مســـتواها و النهوض به إلى المستوى العالي. يتجلى هذا كله من خلال تأسيس مدارس كروية مجهزة بأحـــدث التجهيزات و الوسائل البيداغوجية يؤطرها مدربون مختصون و طاقم طبي و نفسي يســـهرون علـــى تكوين اللاعبين منذ الصغر من كل النواحي طيلة سنوات كثيرة من العمل الجاد و المتواصل تبعا لمـــا تقتضيه هذه الرياضة من مميزات و متطلبات.

في الوقت الذي يتحسن فيه مستوى كرة القدم العالمية و الإفريقية بصفة خاصة نتيجة العمل القاعدي المبني على أسس علمية تسمح بالرفع من المستوى البدني، التقني، التكتيكي و كذا الرفع من درجة التحكم النفسي في الظروف الصعبة التي تفرضها المنافسة، فإن مستوى الكرة الجزائرية يعرف تدهورا مستمرا نتيجة سوء التسيير، إهمال التكوين القاعدي، قلة المنشآت الرياضية ...، و الذي يتجلى في ضعف التحكم و الانسجام و كذا ظهور آفات مخالفة لمبادئ الروح الرياضية كالعنف.

تعتبر كرة القدم موضوعاً متعدد الزوايا يشغل الجوانب البدنية، التقنية، التكتيكية و النفسية فإن فهمه يتطلب التطرق إليه من خلال زوايا عديدة تتمثل في التاريخ، المميّزات، المتطلبات، التحضير النفسي و هو الموضوع الذي يهمنا أكثر في هذا البحث، دون أن ننسى أن نتعرض لموضوع المنافسة كون كرة القدم رياضة تنافسية بالدرجة الأولى حيث لا يمكن عزل كرة القدم عن إطارها التنافسي.

1 – كرة القـــدم :

1.1.– كرة القـــدم الجزائرية :

1.1.1. لمحة تاريخية عن كرة القدم الجزائرية.

تعتبر كرة القدم الجزائرية من بين أول الرياضات التي ظهرت في الجزائر، حيث اكتسبت شعبية لا نضير لها. لقد تم تأسيس أول فريق رياضي سنة 1895 م من طرف الشيخ "عمر بن محمود علي رايس" تحت اسم " طليعة الحياة في الهواء الكبير "، و قد تم تأسيس أول فرع للجمعية الرياضية للفريق سنة 1917 م. لقد ظهر أول فريق رسمي لكرة القدم و الذي يتمثل في مولودية الجزائر، غير أنه هناك من يقول أن النادي الرياضي القسنطيني (CSC) يعتبر أول نادي تأسس قبل 1921م .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

بعد مولودية الجزائر، شهدت الساحة الرياضية الجزائرية تأسيس عدة فرق أخرى منها : غـلي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الإسلامي الرياضي للبليدة و الاتحاد الإسلامي للجزائـــر. نظراً لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائه بهدف الصد للاستعمار، كانت كـــرة القـدم إحدى الوسائل المساعدة على تحقيق ذلك من خلال سعيها في زرع الروح الوطنية. كانت المقـابلات الرياضية فرصاً للتجمع و التظاهر بعد كل لقاء، أحدثها كانت عام 1956 م و هذا بعد اللقاء الـذي جرى بين فريق مولودية الجزائر و نظيره أورلي نت " سانت أوجان " بولوغين حالياً، حيث تمـيّزت بعنف كبير ممّا أدى إلى اعتقال العديد من الجزائريين، الشيء الذي دفع بقيـادة الثـورة إلى تجميـد النشاطات الرياضية تجنباً للأضرار التي كانت تلحق بالجزائريين. كما عرفت الثورة التحريرية تكويـن فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أفريل 1958م يتكون من أحسن اللاعبين الجزائريين، حيث كـان هذا الفريق يمثل الجزائر في المنافسات الدولية.

لقد كان تنظيم أول دورة كروية بتاريخ 31 أكتوبر 1962م بمناسبة تأسيس مجلس الرياضـة تحت إشراف الدكتور محمد معوش، كما نظّمت أول بطولة جهوية خلال الموسـم 1962 – 1963م حيث فاز بها فريق الاتحاد الإسلامي الجزائري، و في سنة 1963م نظمت أول كأس للجمهورية فـاز بها فريق وفاق سطيف. لقد كانت أول مقابلة للفريق الوطني الجزائري سنة 1963م ضد المنتخـب البلغاري حيث انتهت بنتيجة (2 – 1) لصالح المنتخب الجزائري. و في شهر سبتمبر من عام 1964م كانت أول انطلاقة للبطولة الوطنية. و في سنة 1975م تحصل المنتخب الوطني على أول ميدالية ذهبيـة في إطار ألعاب البحر الأبيض المتوسط، التي نظّمت بالجزائر، إثر فوزه على الفريق الفرنسي.

بعد فترة الستينات جاءت فترة الإصلاح الرياضي التي امتدت من 1976 إلـى 1985حقـوق الملكية الصناعية، عرفت خلالها كرة القدم الجزائرية قفزة نوعية نظراً لما وفّر لها من إمكانيات ماديـة كتشييد الملاعب و تعميم الممارسة، حيث تحسن مردود المنتخب الوطني في هذه الفترة، و يتجسـد هذا في النتائج الحسنة المحققة سواء على الصعيد القاري أو العالمي.

بعد هذه الفترة ساد عدم الاستقرار في الإطار الرياضي، الذي مس بالهيئات المديرة للقطـاع، كما غابت كل مؤشرات السياسة الكروية المدروسة في تسيير أو تكوين اللاعبين حيث فسح المجـال إلى التسيير العشوائي و القرارات الارتجالية و ظهور مافيا كرة القدم ممّا أدى إلى تدهـور المسـتوى. (المذكرة الرياضية. 1997.ص6..11).

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

2.1.1. التنظيم في كرة القدم الجزائرية.

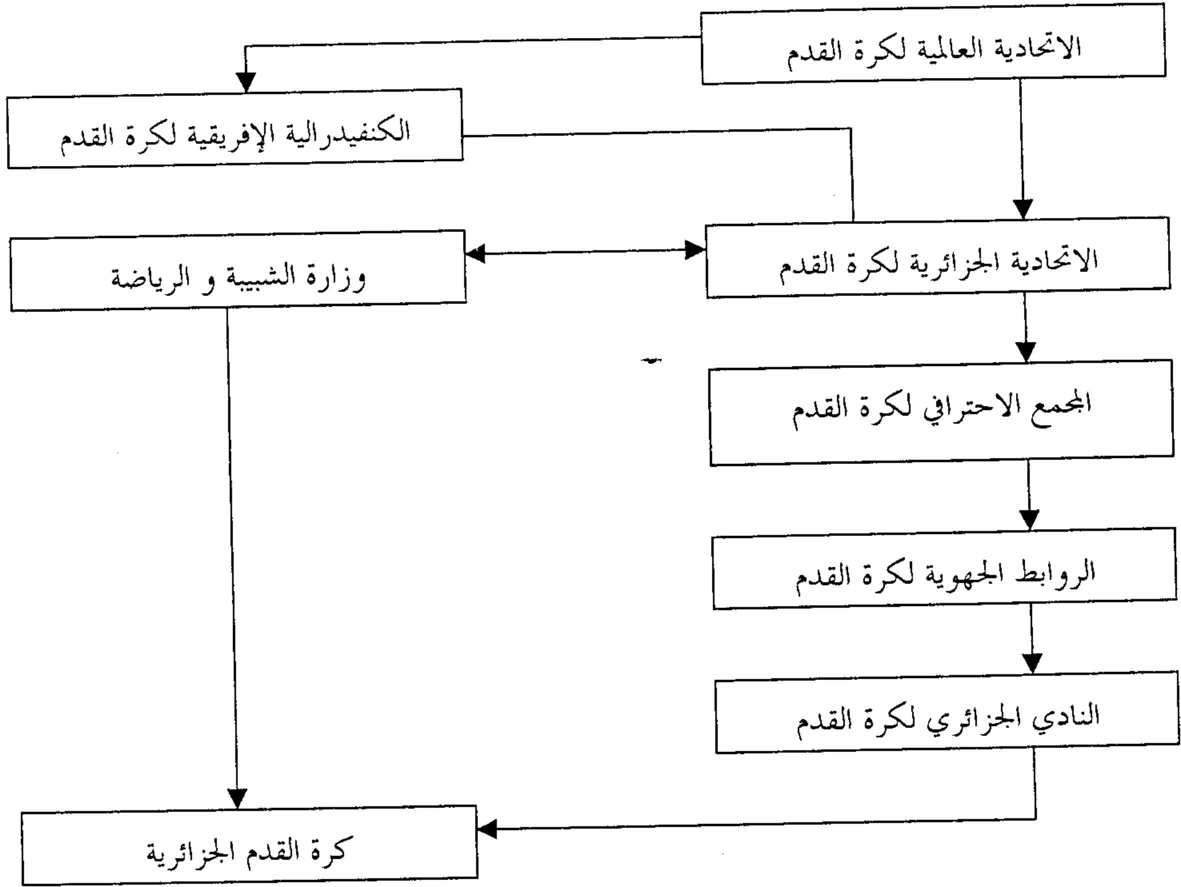
لقد مرّت كرة القدم الجزائرية بمراحل تنظيمية عدّة قبل الوصول إلى الشكل الحالي للتنظيـــم، و هذا نسبة للميزات السياسية، الاجتماعية و الاقتصادية للبلاد. لقد عرفت المرحلة الممتدة من 1962 إلى 1975 غياب التنظيم الصارم، و هذا ما نظراً لاهتمام الدولة بالقطاعات التنموية الأخرى (مرحلـة إعادة البناء و التشييد) و هذا ضمن المخططات التنموية الاتي سطّرتها الدولة. كانت الرياضة بصفـــة عامة تسير وفق القانون الرياضي الفرنسي لعام 1901 الخاص بتنظيم النشاطات البدنية الرياضية. لقـــد عرفت كرة القدم الجزائرية تغيّرات عميقة في المجال التنظيمي في المرحلة الممتدة مـــن 1976 إلى 1988 و هذا من خلال مشروع الإصلاح الرياضيّ 1976، حيث شهدت هذه المرحلة ظـــهور الجمعيـــات الرياضية النخبوية (ASP). لقد تميّزت هذه الفترة للإمكانيات المادية التي ساهمت في الرفع من مستوى كرة القدم.

أمّا المرحلة الممتدة من 1989 إلى يومنا هذا، فلقد عرفت تغيّرات جذرية و هذا نتيجة انتقـــال سياسة الدولة إلى نظام اقتصاد السوق، حيث أصبحت الأندية تعيش أزمات مالية خانقة نظراً لنقـص المساعدات المالية التي كانت توفرها الدولة من، حيث أصبحت الأندية ذات طابع تجاري. كما تميّزت هذه المرحلة بعدم استقرار الهياكل التنظيمية و نقص التكوين القاعدي ممّا أدى إلى انخفاض مســـتوى كرة القدم الجزائرية، لقد تم وضع الخطوط الأساسية للتنظيم الجديد في الأمر 95-09 ، حيث جـــاء هذا القانون كتكملة و توضيح لما ورد في قانون 89-03.

لا يقتصر اهتمام الدولة برياضة كرة القدم على تقديم الدعم المالي الذي يضمن السير العـــادي للفرق أو إقامة المنشئات الرياضية الضرورية للممارسة فحسب، بل يتجسد أيضاً من خلال تشـــكيل أطر تنظيمية و هيئات تسيير تسمح بتوفير الشروط التنظيمية الإدارية لضمان السير الأمثل للقطـــاع، حيث يتجلى هذا كما سبق و أن أشرنا إليه من خلال الإصلاح الرياضي لعام 1976، قانون النظـــام الرياضي للتربية البدنية لعام 1989، و الأمر رقم 95-09 لسنة 1995، حيث تكفّلت وزارة الشـــبيبة و الرياضة بتنظيم و تسيير شؤون هذه الرياضة بمعية الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، الروابط الجهويـــة و مختلف الهياكل التنظيمية الأخرى و كذا مديريات الشبيبة و الرياضة.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

مخطط رقم (1) يبيّن النسق التنظيمي في كرة القدم الجزائرية



4.1.1 مظاهر أزمة كرة القدم الجزائرية.

بينما تعرف كرة القدم الإفريقية و العالمية تطوراً سريعاً سواءًا تعلّق المر بالجانب البدني، التقني، التكتيكي و النفسي و هذا من خلال التكوين المبكر للاعب داخل المدارس الكروية و التي يسهر على سيرها مختصون رياضيون من النوع الرفيع، فإن كرة القدم الجزائرية تعيش أزمة أدّت إلى تدهور الأداء عند مختلف الفئات و الأقسام. يمكن ذكر بعض مظاهر الأزمة المتمثلة فـــي :

- غياب المدارس الكروية المختصة في تكوين اللاعبين.
- ضعف مستوى الفرق الوطنية الصغرى مقارنة بنظيراها الإفريقية كغانا، نيجيريا، مصر ...
- غياب سياسة واضحة في تكوين اللاعبين و المؤطرين.
- إقصاء الفريق الوطني من تصفيات الكؤوس العالمية الأربعة 90-94-98-2002.
- المشاركة السلبية للفريق الوطني على الصعيد الإفريقي في سنوات 92-96-98-2000.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

- عدم استقرار على مستوى الفرق الوطنية، سواء من حيث اللاعبين أو الطاقم الفني.
- المشاركات الضعيفة للأندية الجزائرية على الصعيد القاري، ما عدا فريق شبيبة القبائل.
- ضعف مستوى البطولة الوطنية، غياب الإنسجام و التحكم.
- تخبط أغلبية الأندية الجزائرية في مشاكل مالية و تنظيمية.
- عدم استقرار الهيئات التنظيمية الساهرة على شؤون الكرة.
- قلّة المنشئات الرياضية.
- إنتشار العنف و ظاهرة التلاعب بنتائج المباريات.

تعتبر هذه المظاهر من بين الأسباب التي أدّت إلى التدهور الذي تعرفه كرة القدم الجزائرية خلال العشرية الأخيرة، كما أنها تمثل مجموعة من الإشكاليات التي تستوقف جميع من يمكنه المساهمة في الخروج من الأزمة. و هذا من خلال تدخل المسؤولين لتكريس تنظيم جديد مبني على دراسات و حقائق ميدانية و كذا تحديد صلاحيات كل الهياكل و رسم استراتيجية لأجل كرة حديثة و الابتعاد عن التعصب و الارتجالية و العشوائية في التنظيم و التسيير.

2.1. مميّزات كرة القدم :

لقد إعتبر العديد من المؤلفين أن العوامل الاستراتيجية تلعب دوراً هاماً في الرياضات الجماعية بصفة عامة و كرة القدم بصفة خاصة، حيث تحدّث "بارث" (1978. ص288) عن : « الذكاء في اللعب الذي يسمح بتفكير منطقي، مرن و نقدي، يضمن الاستعمال الأمثل للقابليات التكتيكية و السماح بتعديلات حركية حسب الظروف ».

إنطلاقاً من المبدأ الذي ذكره "ماتفيياف" Matveiev (1985) : كل ما يطبّق على العام يطبّق على الخاص." يمكن القول أن كرة القدم مثلها مثل الرياضات الجماعية تتميّز بـ :

- معادلة القوة (مجموعة لاعبين يواجهون مجموعة أخرى داخل وضعية محددة بقوانين من أجل الفوز).
- إختيار القابليات الحسية – الحركية.
- إستراتيجيات فردية و جماعية يتم اتخاذها انطلاقاً من قواعد مشتركة.

إن التأكيد على الطابع المتصل للعناصر الثلاثة له تأثير على كيفية التعرض لرياضة كرة القدم، و منه يمكن صياغة الرهان الأساسي لهذه الرياضة في علاقة الاعتراض، حسب "دولبلاس" (1979. ص16) : « يتعلّق الأمر بتنسيق الحركات من استرجاع، الاحتفاض، التقدم بالكرة إلى منطقة الخصم و تسجيل الهدف. » أمّا "ميتزلير" (1987. ص9) فقد أوضح في نظرة أخرى مجاورة أن الأمر يتعلّق :

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

« بإيجاد الحلول بطريقة جماعية للمشاكل الكثيرة و الغير متوقعة مع الأخذ بعين الاعتبار الأولوية في ظهورها، تكرارها و تعقيدها. » يمكن الاعتبار أن رياضة كرة القدم تتطلب إيجاد حلول فردية و جماعية من أجل اجتياز الحواجز المتحركة و الغير منطقية للخصم و تشكيل الحواجز لتوقيف تقدم الكرة و لاعبي الخصم من أجل استرجاع الكرة. أمّا فيما يتعلّق بالمعلومات، فإنه يجب معالجة المشاكل المتعلّقة بخلق الشك عند الخصم و الثقة و اليقين عند الرفقاء في وضعيات قابلة للانقلاب.

1.2.1 المقاربة النفسية – الاجتماعية لرياضة كرة القدم :

يَستعمل هذا النوع من الأعمال المعارف الأساسية لعلم النفس الاجتماعي، من أجل توجيه عمل المدرب من خلال تقديمه المعلومات المحصل عليها في إطار الأبحاث العلمية.تَعتبر المقاربة النفسية – الاجتماعية أن النشاطات البدنية و الرياضية بمثابة حقل تطبيق تقنياتها للبحث. حيث يمكن تقسيمها إلى ثلاثة اتجاهات رئيسية.

- يرجع الاتجاه الأول، حسب "قريهي" (1992. ص23)، إلى أعمال "ليونين" (1936) و معاونيه في الخمسينات. إنطلاقاً من هذه الأعمال تم إجراء دراسات عديدة تخص ديناميكية الفريق (ترابط الفريق، أنواع الزعامة، التحضير النفسي للفريق، شبكة الاتصالات للفريق ...). أمام كثرة المؤلفين المهتمين بهذا الموضوع فإننا سنتوقف عند بعض منهم : "كارون" (1982) ، "ميسوم" (1983) ، "توماس" (1983) ، "بوسك" (1983). تتمثل التقنيات المستقلة في هذا المجال في استبيانات، استمارات و إختبارات إسقاطية خاصة.

- إتجاه ثاني يرتكز على مقاربات مرتبطة أكثر بعلم النفس. تمثل أعمال "توماس" (1975) ، " تيل" (1980) ، بمثابة عيّنة توضح جيّداً الاتجاه الثاني للتحليل. حيث أنهم يحللون السير الفردي و الجماعي للأفراد المعنية بالمهام الرياضية انطلاقاً من مفاهيم علم النفس.

- أخيراً، الإتجاه الثالث المتعلّق أكثر بعلم الاجتماع، و من بين الأعمال الخاصة بهذا الاتجاه يمكن ذكر: "بوليو" (1982) ، "دونيق" (1983)...

توفر لنا المقاربة النفسية الاجتماعية معلومات هامة توضح بعض الجوانب في رياضة كرة القدم، لكن ينبغي وضعها قالب مركب من أجل تحديد إسهامها بالنسبة لكل الأطراف المعنية بالنشاطات الرياضية. يقول " لوفيك" (1996. ص13) : « إعتبر "ريفولي" (1992) أن التأثيرات التي يمارسها الوسط الرياضي و عوامله الموترة، لم تعد تفرض صداها بصفة خطية على الرياضي، لكن هذا يصفيها من خلال استراتيجية التكيف التي يظهرها ». لقد سمحت الدراسات النفسية-الاجتماعية من

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

توفير بنك للملومات تساعد المدرب و كل من يتعامل مباشرة مع الرياضي على فهم النظام الرياضي و تقديم المساعدة الضرورية للاعبين.

2.2.1 المقاربة التقنية لكرة القدم :

إن الاتجاه الشائع هو الذي يعطي أهمية كبيرة للتقنية في تكوين اللاعبين، حيث تقتصر تحاليل التقنيين على وصف و تعلم الحركات أو حول تحليل الوضعيات التكتيكية.لقد حذّر "بورديو Bourdieu " (1980. ص 136) من التحاليل الجزئية قائلاً : « إن الانتقال من التصور التطبيقي إلى المخطط النظري، المبني بعد المعرفة، هو تسرب لكل ما يعطي الحقيقة الزمانية للممارسة. » إن معنى التقنية في تشكيلتها الزمانية، تفرض أن أيّ تغيير لهذه التشكيلة عن طريق الإبطاء أو الإسراع يعرضها إلى تغيرات أساسية. إن التقنية محيطة بالوقت، كونها تستعمله بصفة استراتيجية خاصة عند استعمال تغيّرات السرعة في علاقة الاعتراض. اللاعب الجيد ليس الذي يتكيف مع ما يراه فحسب، بل أيضاً مع ما يتوقعه، فهو يمرر الكرة في المساحة التي يصل إليها الزميل بعد مدة معيّنة.

رغم الأهمية الوسيلية للتقنية فإنه ينبغي الابتعاد عن النموذج الوصفي و التسلسل الميكانيكي للحركات التي تم تعلمها. لقد أشار "لوبلا" و "بيلوس" (1981. ص 276) إلى أنه : « تستعمل كل تقنية من أجل التوصل الى نتيجة معيّنة و التي يمكن من خلالها تقييمها .» لقد ميّزا بيّن التقنية الخطية التي تعرف بالتتابع الثابت عن التقنيات المتشبعة التي تأخذ بعين الاعتبار التغيّرات الظرفية. أمّا القابلية فإنها تتميّز بنشاط يكتسي مستوى من الإنجاز الداخلي، كما تتّصف بالتنفيذ السريع و الدقيق إضافة إلى القدرة على تطبيقها مع نشاطات أخرى.

كثيراً ما يُرجَع وصف الحركات إلى مفهوم التقنية الخطية، منه يمكن التحدث عن علاقة خاطئة نسبياً بين الحوار التقني و الحقيقة العميقة للعب. فإمّا أن يكون التكوين التكتيكي قليل التصور و إمّا أن يكون معمّقاً في نهاية التكوين، يكون غالباً مبنياً على مجموعة من الحركات التي تكوّن تنظيمات ثابتة متكرّرة. يجب الإشارة إلى أنه في الرياضات الجماعية، كلّما ازدادت مدة الفعل كلّما نقصت حاجتنا إلى استعمال مخططات تكتيكية ثابتة، بالعكس يجب الاستعانة بقواعد سير اللعب من أجل التسيير الحسن للاضطرابات في تنقل اللاعبين و الذي يستقر أثناء إجراء اللقطات.

3.2.1 المقاربة التكتيكية لكرة القدم :

تسعى هذه المقاربة إلى إبراز المكانة الأساسية للإستراتيجية و الجانب التكتيكي في فهم و تعلم كرة القدم، لقد بيّن تحليل "مالو" (1974) الطابع المركب للفعل التكتيكي أثناء اللعب، حيث عرّف المركبات التالية :

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

- إدراك و تحليل الوضعية (الهدف هو فهم تطور الوضعية).
- حل ذهني للمشكل (الهدف هو فهم التطور المحتمل للوضعية و تصور التدخلات الممكنة).
- حل حركي للمشكل (الهدف هو الحل الفعلي للوضعية).

حسب "قريهاني" Grehaigne (1992. ص 26)، إهتم مؤلف آخر في السبعينات بالمشاكل التكتيكية يتعلّق الأمر بالباحث "تيودريسكو"، و الذي خصّص تحاليل تقنية – تكتيكية دقيقة للسير الداخلي للفريق. تتميّز التنظيمات الهجومية و الدفاعية بقواعد، مبادئ و عوامل تشكل استمارة لمجموع العناصر التي يجب أخذها في الحسبان من أجل السير الجيد للفريق. لكن هذا النوع من الاستمارات يبقى شكلياً، كون أنه لا يمكّن حصر تنظيم لعب الفريق في التعرف على عناصر معيّنة، بل يجب تمييز البادئ و القواعد من خلال تحليل المواجهة بين الفريقين.

دائماً و في نفس الاتجاه، لقد ركّز "دولبلاس" (1983) أعماله حول تحليل عميق للّعب على الممارسة البيداغوجية الطويلة و على الإعداد النسقي للخيارات التكتيكية العامة لبعض الوحدات التكتيكية، و التي يمكن عزلها نسبياً داخل اللعب، يسعى التحليل في أول الأمر إلى التعرف على مختلف الحالات الممكنة لعلاقة الاعتراض، كما يسعى ثانية إلى استخلاص مبادئ التغير لهذه الحالات في مختلف مراحل اللعب، و التي تولّد أساليب مواجهة خاصة. يمثل هذا الشرط الذي يسمح بالإطلاع على المنطق الداخلي للنشاط الرياضي المدروس، و الذي ينتج عن التفاعل المستمر بين القوانين المسيّرة و تطور الحلول التطبيقية التي يأتي بها اللاعبون، حيث تكون الخيارات التكتيكية مرتبطة بالقابليات الحسية – الحركية. يمكن القول أن المقاربة التكتيكية تمثل فكرة مهمة عندما نتناول موضوع كرة القدم، فهي تسمح بالتعبير الكامل للذكاء التكتيكي و بذلك تسيير كل العناصر التي تشكل اللعب. كما ينبغي الإشارة إلى أن المقاربة التكتيكية و الاستراتيجية تشمل مختلف المقاربات الأخرى.

1. 3 المتطلبات الحالية لرياضة لكرة القدم :

لقد سُجّل تطور كبير في مختلف الرياضات مع مرور السنوات. يظهر هذا التطور خاصة في الرياضات التي تسمح بالقياس السهل للنتائج المسجلة كألعاب القوى، السباحة ... من أجل توضيح هذا الإثبات سوف نقوم بتفحص الجدول الموالي الذي يوضح التطور المسجل في منافسات الجري، السباحة و الرمي و ذلك باحتساب مرحلة من 1924 إلى 1948 من جهة و المرحلة الممتدة من 1948 إلى 1972 من جهة أخرى، بمعنى مرحلتين ذات 24 سنة لكل

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

واحدة. حيث تمثل النتائج المبيّنة في الجدول معدل الرياضيين المتحصلين على ميداليات خلال الألعاب الأولمبية.

الاختصاص	باريس 1924	لندن 1948	مينيخ 1972
10000 متر	31 04 " 03	"30 "33 5	"27 "39 6
رمي المطرقة	51 م	54,69 م	74,83 م
السباحة 1500 م	" 20 "52 1	"19 "31 0	" 16 00 " 1

جدول (1) : التطورات المحققة من 1924 إلى 1972 (حسب بالفي (1989. ص5))

تبيّن نتائج الجدول أن التطورات المحققة بين 1948 و 1972 أكبر بثلاثة إلى ستة مرات من التطور المحقق بين 1924 و 1948. حيث يمكن ملاحظة هذا التطور في كل الرياضات التي تلعب فيها اللياقة البدنية و القوة العضلية دوراً حاسماً مثل رفع الأثقال ...

لقد طرأت تغيرات معتبرة أيضاً في ميدان كرة القدم، حيث ارتفع إيقاع اللعب، حيث أصبح يتميّز بحركة مستمرة كما ارتفعت كمية المسافات المقطوعة بسرعة مرتفعة. يرجع التغيير إلى استعمال المدربين لطرق تدريب جديدة خاصة برياضة كرة القدم، نتجت أساساً عن الأبحاث العلمية المختلفة في هذا المجال، و من التجربة الشخصية للمدرب.

1.3.1. الإرتفاع في كمية الحركة :

لقد بيّنت الأبحاث التي أجريت بالمعهد المجري للتربية البدنية منذ 1947 الإرتفاع في كمية الحركة المسجلة أثناء مقابلات كرة القدم. لقد قام بعض أعضاء المعهد المجري للتربية البدنية بقياس كمية الحركة و المسافة المقطوعة من قبل كبار اللاعبين الذين كانوا ينشطون في البطولة المجرية سنتي 1947 و 1948، فوجدوا أن معدل المسافات المقطوعة بإيقاع مرتفع خلال المقابلة مسجلة كالآتي : جري بسرعة مرتفعة لمسافة مقدّرة بـ 900 حقوق الملكية الصناعية خلال 70 لقطة. كما تابع خبراء معهد التربية البدنية و الفيدرالية المجرية لكرة القدم التطورات المسجلة في كرة القدم خلال السبعينات و بداية الثمانينات، حيث سجّلوا نتائج اللاعبين الكبار و الموزعة كالآتي : جري بسرعة مرتفعة لمسافة مقدّرة بـ 2000م خلال 140 لقطة. تبيّن النتائج المذكورة من قبل أن اللاعبين قد حققوا تطوراً بنسبة 100 % على مستوى المسافات المقطوعة بسرعة مرتفعة، دون احتساب الزيادة التي تظهر أكثر على مستوى المسافة الإجمالية المقطوعة أثناء المقابلة.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

لقد بيّنت الدراسات أن اللاعبين يقومون بـ 300 إلى 350 تحرك أثناء المقابلة بإيقاعات مختلفة، حوالي 140 منها منجزة بإيقاع مرتفع. أمّا المسافة الإجمالية المقطوعة خلال المقابلة فإنها تتراوح بين 6000 إلى 8000 م. يجب الإشارة إلى أن الجري بإيقاع منخفض جداً (كل ما يمكن احتسابه كمشي) لم يتم احتسابه.ينبغي أيضاً الإشارة إلى الارتفاع في المدة الزمنية المخصصة للتدريب عند المستوى و الاحتفاظ به لأطول مدة ممكنة، الشيء الذي يمثل ضغطاً متواصلاً على اللاعب من كل الجوانب (البدنية و النفسية). ("بالفي" PALFAI .1989).

2.3.1 التغيرات التقنية و التكتيكية :

لقد أدت الزيادة في كمية الحركات المنجزة بإيقاع مرتفع إلى تغيرات عميقة على مستوى اللعب، حيث أصبح من الضروري على اللاعبين استعمال مهارات فنية مكيّفة مع اللعب السريع. يجب استبدال المراوغة، مراقبة الكرة في وضعية ثابتة و المغالطة بدون هدف بالتمريرات التي ترفع من إيقاع اللعب، التمريرات الطويلة، القذف المفاجئ نحو المرمى، كما نلاحظ أيضاً ارتفاع عدد الصراعات الثنائية من أجل الاستحواذ على الكرة.

لقد حدثت تغيّرات داخل نظام اللعب، ففي الوقت الحالي يشارك جميع اللاعبون في المهمة الدفاعية و الهجومية، كما نلاحظ أيضاً الانتقال السريع من الوضعية الدفاعية إلى الهجومية و العكس صحيح. كما اعتبر " بالفي" PALFAI (1989. ص8) أن « اللعب في وسط الميدان يملك أهمية كبيرة، كون أن الهجمات تبدأ غالباً من هذه المنطقة. » عنصر آخر عرف اهتمام كبير خلال السنوات الأخيرة يتمثل في التناوب الإيقاعي خلال نفس المقابلة، عن طريق الرفع المفاجئ للإيقاع أو تخفيضه فردياً و جماعياً. كما أصبحت الفرق بحاجة للاعبين بإمكانهم إنجاز كل أنواع المهام دون استعداد مسبق.

تتضمن الفرق الحالية على فرديات ذات الصفات الإنسانية و العملية الكبيرة، يقوم هؤلاء بإرشاد زملائهم، تنظيم النشاطات في منطقة معيّنة من اللعب، تشجيع الزملاء من أجل تجاوز الصعوبات. يجب أساساً تنمية قدرات التقدير عند اللاعبين، حتى يتمكنوا من الاستغلال المباشر للفرص المتاحة أثناء اللعب. يجب تعليمهم التصرف بالاستعانة بكل ما استوعبوه خلال كل مراحل التدريب و التعلم، و استعمال القدرات الفكرية أثناء إنجاز اللقطات.يتميّز اللاعبون الحاليون لكرة القدم باستقلالية كبيرة مقارنة بأسلافهم، حيث ينبغي عليهم التصرف بحرية و التكيف مع ظروف الوضع، الشيء الذي يتطلب تحضيراً تقنياً و تكتيكياً، تجربة خاصة باللعب، ضف إلى ذلك مداومة بدنية و نفسية عالية المستوى.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

3.3.1 أهمية العوامل النفسية :

لا أحد ينكر أهمية و مكانة العوامل النفسية في التألق الرياضي خاصة في الرياضات التنافسية العالية المستوى، أين يتعرض االرياضي إلى شتى أنواع الضغوطات النفسية و البدنية الناتجة عن حمولات التدريب المرتفعة، المقابلات القوية و المحيط النفسي – الاجتماعي. إن الرياضي مطالب دوماً بتحقيق أحسن أداء، الشيء الذي يفرض عليه تجنيد طاقة كبيرة على كل المستويات. بعيداً عن التحسن البدني و التقني، توجد عوامل أخرى تتمثل في العوامل النفسية، إنها أكثر غموضاً و صعوبةً للتحديد، لكنها غالباً ما تكون سبباً في ترجيح الكفّة خاصة عند التقاء فريقين من نفس المستوى. يمكن القول أن التأثير الإيجابي على الظروف النفسية و التحضير النفسي تعد من أهم المهام و الصعبة في آن واحد بالنسبة للمدرب. و في هذا الإطار نقل لنا (كريفوازي .1985. ص 43) فكرة المدرب الفرنسي "هيدالقو" الذي يرى أن « المشاكل الأكثر أهمية و التي ينبغي التحكم فيها، هي تلك المتعلقة بالجانب النفسي و العقلاني ».

تلعب الصفات النفسية دوراً بارزاً في كرة القدم، فلا يمكن للاعب أن يحتفظ بمستواه الأمثل إلاّ إذا كان يملك الصفات النفسية الضرورية لذلك. فهو مستعد دائماً لتقديم المزيد من التضحيات سواء على مستوى التدريب أو النمط المعيشي، كما أنه يبذل مجهودات معتبرة للتغلب على المعاناة التي تصادفه في المقابلات الرسمية. فالمدرب إذن له مهمة التنشيط النفسي للاعبين، "فايير" و "دونسين" (1986)، و هي الفكرة التي دافع عنها الكثير من المؤلفين من بينهم "كراتي" (1970)، "روشال" (1979) ...

من البديهي أنه لا يمكن التوصل إلى بعض النتائج الرياضية دون مساندة نفسية مهمة، لكننا نتفاجئ عندما نلاحظ أن هذا الميدان لم يعالج بالصرامة اللازمة في الجزائر، حيث تعطى الأهمية الكبرى لشعور المدرب الذي يحدد ما يجب قوله أو فعله، فهل يكفي الحدس و التجربة للتحكم في المشاكل التي تصادف الرياضي ؟. دون محاولة تجاهل أهمية التجربة و الحدس، فإننا على قناعة تامة بضرورة مقاربة أكثر دقة و شمولية للعوامل النفسية للأداء عند لاعبي كرة القدم، من أجل الاقتراب من الدقة و تجنب التعثر المفاجئ، الذي يرجع إلى إهمال بعض المعطيات التي تبدوا و كأنها غير مهمة.

2 المنافسة :

1.2 مفهوم المنافسة :

حسب (وينبرق.1997. ص 116) لقد عرّف "مورتن دوتش" المنافسة على أنها : « وضعية يتم فيها تقسيم الجوائز بطريقة غير متساوية بين المشاركين ». فالأهداف حسب هذا التعريف مرتبطة

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

بصفة سلبية، لأنه إذا توصل أحدهم إلى الهدف فإن الآخر لن يمكن له تحقيق ذلـــك، ففـــي المجـــال الرياضي، إذا تمكن أحد الفريقين من الفوز فإن الآخر ينهزم حتماً. أمّا بالنسبة لـــــ "ر. ألدرمـــان" (1990. الصحافة 95) :« فالمنافسة عبارة عن صراع بين أشخاص أو مجموعة أشخاص للوصول إلى هدف مشترك أو الحصول على نتيجة معيّنة ».من خلال ما سبق ذكره يمكن اعتبار المنافسة بمثابـــة وضعية يتم فيها تقسيم عوامل التشريط الإيجابي (الأموال، الفوز ...) نسبة إلى ســـلوك المتصـــارعين و نوعية أدائهم، بمعنى آخر فإن المنافسة عبارة عن وضعية صراع بين إثنين أو عدد أكبر مـــن أجـــل الحصول على الجائزة كلّها أو الجزء الأكبر منها تبعاً لمستوى أدائهم.

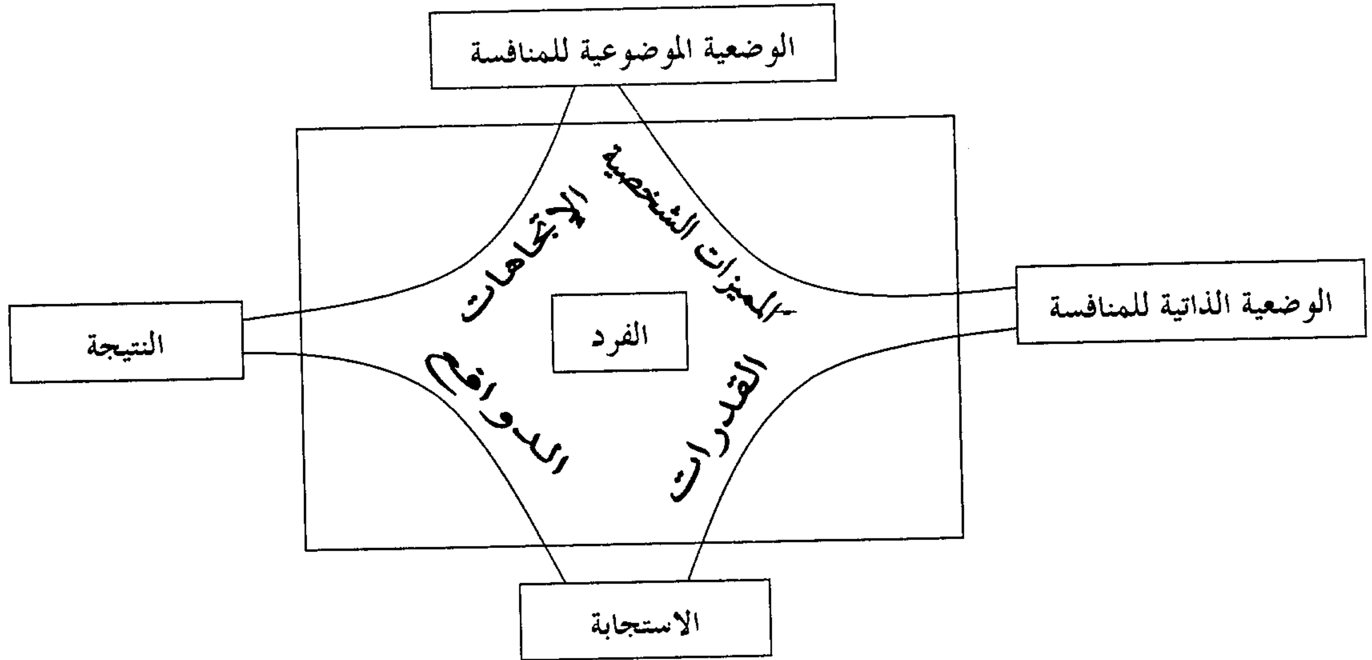
لقد اقترح "مارتنس" مقارنة أخرىّ، تبعاً لما ذكرهما "وينبرق" و "قولـــد" (1997. ص 117)، مقاربة أخرى للمنافسة ترتكز أساساً على التقييم الاجتماعي. لقد استعمل هذا النمـــوذج خاصـــة كإطار لدراسة وضعية المنافسة الرياضية، مع الأخذ بعين الاعتبار التأثيرات الاجتماعية المختلفة الـــتي تشترط السلوك الإنساني. يسمح فهم هذه التأثيرات بتنظيم إطار النشاطات الرياضية بشكل يســـمح بالتطور الشخصي لجميع المشاركين. لذا فإن هذه المقاربة تعد الأكثر أهمية من مقاربة الجوائز لفـــهم آلية المنافسة الرياضية.

2.2. آلية المنافسة الرياضية :

حسب "وينبرق" و "قولد" (1997. ص 117)، يرى "مارتنس" أن المنافسة ليست مجرد حدث معزول، بل عبارة عن آلية تشمل على عدة مراحل، حيث يتموقع الفرد في مركز الآلية، الشيء الذي يجعله يؤثر على العلاقة بين مختلف المراحل. تمثل المميزات الفردية (كالتجربة، الدافعية، الاتجاهات ...) عوامل بإمكانها التأثير على المنافسة. تعتبر المنافسة آلية كالآليات الاجتماعية الأخرى حيث تتعـــرض كل مرحلة من مراحلها إلى تأثير المراحل الأخرى، بالإضافة إلى تأثير العوامل الخارجية للبيئة.

إن فهم آلية المنافسة يسمح للمدرب بتنظيم نشاطه بصفة تحفّز إمكانية الارتقـــاء الشـــخصي للرياضي كإنسان، و الاستفادة القصوى من النشاط الرياضي الممارس. كما يســـمح هـــذا الفـــهم بالتحكم بمختلف تأثيرات البيئة الخارجية، حتى لا تظهر كعوامل مفاجئة تفسد الجهود الـــتي بذلهـــا الرياضي في التحضير و كذا التخطيط المسطّر من طرف المدرب.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST



شكل رقم (6) يمثل آلية ("وينبرق" و "قولد" .1997، ص 117 نقلاً عن "مرتنــز" 9)

1.2.2 مراحل آلية المنافسة :

- **الوضعية الموضوعية للمنافسة** : إنطلاقاً من نظرية التقييم الاجتمــاعي، تم وضــع تعريــف للوضعية الموضوعية للمنافسة، يحتوي على معيار للمقارنة و شخص آخر على الأقل. يمكن لهذا المعيار أن يكون مستوى الأداء السابق، النتيجة المثلى المسجلة أو نتيجة سجّلها شخص آخــر. إن العــامل الأساسي الذي يميّز بين وضعية المنافسة و وضعية المقارنة هو أن الفرد قادر على تقييم المردود كونــه على دراية بمعيار المقارنة.

يرى بعض المؤلفين أن حضور شخص ليس ضروري حتى يكون الفرد في وضعية منافســـة. لكن من دون حضور شخص آخر لتقييم آلية المنافسة، يمكن اعتبار أغلبية الوضعيات بمثابة منافســة، كيف يمكن معرفة إذا ما كان الفرد يسعى إلى تحقيق نتيجة معيّنة ؟ لذا فإن حضور شـــخص آخــر يسمح بتحديد ثوابت المنافسة. تعتبر هذه النظرة مهمة لأنها تسمح بتحديد المنافسة بطريقة موضوعية.

- **الوضعية الذاتية للمنافسة** : سواء تواجدنا في وضعية منافسة بصفة إرادية أو بفعل الظروف، فإنه يجب علينا القيام بنوع من التقييم. تتمثل هذه المرحلة في الكيفية التي يدرك و يقيّم الفــرد مــن

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

خلالها الوضعية الموضوعية للمنافسة. يمكن لعوامل كالدافعية، القدرات، أهمية المنافسة و الخصم أن تأثر على الحكم الذي يصدره الفرد حول المنافسة.

تُظهر الأشخاص التي تملك مستويات مرتفعة من الرغبة على التنافس، نزعة قوية للبحث عن وضعيات المنافسة و دافعية أكبر على النجاح، مقارنة بالأشخاص التي تملك مستويات متدنية من الرغبة على التنافس. لا تسمح سمة الشخصية للتنافس لوحدها من تحديد سلوك الفرد في وضعية المنافسة، نظراً لوجود متغيّرات أخرى مرتبطة بالوضعية في حد ذاتها (المدرب، الزملاء، ...)، و التي تؤثر بقوة على السلوك. كما تظهر التوجهات المختلفة للرياضي على إدراكه الذاتي للوضعية الموضوعية للمنافسة، ممّا يبرز أهمية أخذها بعين الاعتبار عند تحضير البرامج التدريبية.

- **الإستجابة** : يمثل إختيار الإجابة المرحلة الثالثة من آلية المنافسة، حيث تأخذ الإجابة نهايتها إذا ما كان القرار هو عدم الدخول في منافسة. يتموقع قرار المشاركة في المنافسة على مستويات عديدة (السلوكية، الفيزيولوجية أو النفسية)، فمثلاً من وجهة النظر السلوكية، يمكن اختيار منافس قوي من أجل التحسن، أو اختيار منافس ضعيف للتأكد من الفوز أو اختيار منافس من نفس المستوى حتى تصبح المنافسة بمثابة تحدي. أمّا على المستوى الفيزيولوجي، يمكن تسجيل إرتفاع عدد نبضات القلب، إرتفاع مستوى الأدرينالين، زيادة ضغط الدم. كما يمكن للعديد من العوامل النفسية كالدافعية، الثقة بالنفس أن تؤثر على الاستجابة. ممّا يبيّن أهمية التحضير النفسي الذي يسمح بتطوير القدرات النفسية موازاةً مع القدرات البدنية، كونها كثيراً ما تكون العنصر الفاصل بين متنافسين في الظروف الصعبة.

- **النتيجة** : تنتج المرحلة الأخيرة من آلية المنافسة بين الاستجابة الرياضية و معايير المقارنة. تظهر النتائج إيجابية أو سلبية على العموم، يربط أغلبية الناس النتائج الإيجابية و النتائج السلبية بالإنهزام. لكن إدراك الرياضي للنتيجة أهم من النتيجة الموضوعية، لأن الإدراك هو الذي يعطي المعنى للأشياء، فعلى سبيل المثال، يمكن اعتبار الهزيمة في مقابلة كرة القدم على أنها نتيجة إيجابية، في حالة ما إذا تمكّن الفريق من تقديم مستوى جيّد من الأداء، الذي يسمح بالتعبير على قدرات معتبرة و التفاؤل بنتائج جيدة في المستقبل.

لا يظهر الإحساس بالفوز و الهزيمة بصفة معزولة، إنما يتداخل في آلية و يؤثّر على المنافسات المستقبلية من خلال آلية إعادة المعلومات و التقييم الذاتي. لذا ينبغي على المدرب أن يساعد الرياضيين على تبني وجهات نظر إيجابية بالنسبة للمنافسة القادمة. كما يمكن للمدرب التدخل من خلال تعديل القوانين أثناء الحصص التدريبية على كيفية إدراك الفوز و الخسارة.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

3.2 هل المنافسة جيدة أم سيئة ؟ :

يمثل خُلُـق المنافسة القوة الحية في الرياضة الحالية، غالباً ما نسمع عبارات خاصة بالمنافسة مفادها أن "المنافسة تسمح بتقديم أحسن ما نملكه"، "دون منافسة لا يمكن تحقيق أي مردود"، "إن التواجد في وضعية منافسة هو السعي وراء الفوز". هناك الكثير ممّن يعتقدون أن الفوز هو التغلب على الآخر، فهم يتبنون فكرة تتمثل في "الفوز لا غير". إن هذه الطريقة سفي التفكير تمثل نموذج الحيلة في المجتمعات المتقدمة.

تؤدي الأهمية المولاة للفوز إلى الغش في بعض الأحيان، و الأمثلة في هذا المجال كثيرة يمكن ذكر اللجوء إلى المواد المنشطة للرفع من الأداء . إن الآثار السلبية المحتملة للمنافسة لا تعني أن المنافسة سيئة أو أن تكون سبباً لهذه الآثار السلبية. فهناك الكثير من الحالات أين يكون للمنافسة آثار إيجابية و نتائج مشجّعة، حيث استعملت المنافسة من قبل الرياضيين الكبار كدافعية من أجل تحسين قدراتهم. دائماً في نفس الفكرة، لقد نقل لنا كل من "وينبرق" و "قولد" (1997، ص 129) بعض ما كتبه "ميشنير" عن المنافسة قائلاً : « أنا من أنصار المنافسة الشريفة، أحبها و أبحث عنها لأنها تمكنني من التحسن. لقد عشت في عالم يتميّز بالتنافس القاسي و لم أتراجع، أعيش دائماً في عالم مماثل و أجد الحياة مملة من دون هذا التحدي » . إن المنافسة في حد ذاتها ليست جيدة و لا سلبية، ليست استراتيجية للرفع من المردود و لا استراتيجية مدمّرة، بل أنها تمثل بكل بساطة آلية. إن كيفية إدراك المنافسة هي التي تعطي لها الصبغة الإيجابية أو السلبية.

4.2 مركبات وضعية المنافسة :

يعيش الإنسان المعاصر حياة مليئة بالمنافسة، و التي تمثل في الغالب إحدى قواعد الحياة الاقتصادية، الاجتماعية، المهنية و السياسية. تمثل الرياضة من دون شك الميدان الذي يوفر الكثير من المنافسة، لهذا ارتأينا ضرورة إعطاء بعض التوضيحات عن مركبات وضعية النافسة، حتى يتسنى لنا الفهم الجيّد لهذا الموضوع من أجل تقديم يد المساعدة الممكنة للرياضي.

- **المنافسة كصراع :**

يمثل الصراع آلية اجتماعية تبيّن و تدعم الاختلافات المدركة و الحقيقية بين الأفراد، كما أنها تخفف في نفس الوقت من كل ما يربط بينهم. يرى "ألدرمان" (1990، ص 130) أنه : « عندما تخرج المنافسة عن إطار القوانين التي يجب احترامها من قبل المشاركين، فإنه ينتج عن ذلك ظهور صراعات مفتوحة. » كثيراً ما تظهر الصراعات العنيفة بين المشاركين عند محاولة استخدام المنافسة لإبراز التفوق الإيديولوجي، العنصري و الثقافي.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

تحمل فلسفة "الفوز مهما كانت الوسيلة و الثمن" في طيّاتها رغبة مخالفة القوانين. تسبب الصراع في ظهور الحقد و إرادة التدمير. إن دعم الصراع على التنافس الشريف يضع النظام الاجتماعي في خطر، لذا فلا مجال للصراعات الخارجة عن القانون في الميدان الرياضي. ينبغي على المدرب تعزيز الاتجاهات الإيجابية عند الرياضي، حتى يتمكن من الاستفادة من المنافسة، التي تمثل ميدان لتقييم و تحسين قدراته. يجب على المدرب أن لا يولي قيمة إيجابية كبيرة للفوز و لا قيمة سلبية كبيرة للهزيمة، كما أنه لا ينبغي عليه تقديم الخصم على أنه عدو و حاجز يجب القضاء عليه. يسمح الإدراك الجيّد للمنافسة من التحسن الشخصي للرياضي، لذا فإنه يجب التدخل على الجانب المعرفي بالدرجة الأولى.

- **المنافسة ككبت :**

عندما يتصارع شخصان أو فريقان من أجل الحصول على نفس الجائزة، فإن المنهزم يتعرض للكبت، يرى ("ألدرمان" .1990، ص 131) : « أن المنافسة تسبب الكبت حتى بالنسبة للفائز، بسبب تصدي الخصم إلى محاولات الوصول إلى الهدف. يبلغ الكبت ذروته عند التقاء خصمين متكافئين في القوة » . لذا يمكن اعتبار الرياضة التنافسية على أنها تتواجد في جو من الكبت الفردي و الجماعي، ينبغي التحكم فيه.يرتبط الكبت بطريقة غير مباشرة مع المنافسة الرياضية، حيث يمكن أن يتولد من التدريب الشاق أو من نمط الحياة الاجتماعية للرياضي. يترجم الكبت إلى غضب و عدوانية في إطار اللعب. يعتبر الكبت الذي تسببه الهزيمة صدمة تعمل على رفع درجة الكبت في المنافسات المستقبلية. إذا اعتبرنا أن الكبت مرتبط و موجه نحو الهدف، فإن هذا ينطبق على المنافسة الرياضية. إن المنافسة في حد ذاتها ليست مضرة، فالسوء يرجع إلى كيفية إدراكها و كيفية استعمال نظام القيم الذي يتبعها. فبدلاً من أن يكون هدف المشاركين هو البحث عن تجاوز الذات و التنافس، فإنه حُوّل من طرف أشخاص بعيدين عن الميدان الرياضي. لقد أدى الاستغلال الذي تشهده الرياضة من قبل وسائل الإعلام، رجال الأعمال و الأنظمة السياسية إلى تشويه القيم الإيجابية للمنافسة. لقد كانت ولا تزال الروح الرياضية، إحترام القوانين و الخصم، مجموعة من القيم يراها أغلبية الرياضيين في أنفسهم، رغم محاولة بعض المؤسسات الخارجية فرض مبدأ "الفوز بأي ثمن". يرى الرياضي أن المنافسة أكبر بكثير من السيطرة على الخصم أو الفوز، فهي تسمح له بتقييم قدراته، التحفيز على العمل و التحسن، التحقيق الذاتي ...

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

5.2 الإنفعالات التي تنجم عن المنافسة الرياضية :

يتطلب الأداء الرياضي أثناء المنافسة استعداداً نفسياً و فيزيولوجياً محكماً، يمكّن الرياضي من التحكم في السلوك و الانفعالات. تفرض المنافسة و الأهمية المولاة للفوز ضغوطات نفسية و فيزيولوجية، كثيراً ما تؤدي بالرياضي إلى عدم التكيف. يمكن إدراك الانفعالات الناتجة عن المنافسة الرياضية من خلال ثلاثة مركبات تتمثل في التغيرات الفيزيولوجية، الوضعية الذاتية للمنافسة و التغيرات السلوكية. لقد اعتبر ("شازو" .1994، ص 45) أن الجانب العاطفي للمنافسة يظهر بطرق مختلفة :

- الإنفعال : شعور يظهر فجأة في الوضعيّات الصعبة.
- القلق : يترجم بالشعور بعدم الأمان تحت شكلين أساسين هما الكبح و سرعة الغضب.
- التوتر : يؤثر على الجهاز العصبي، الذي يؤثر بدوره على درجة اليقظة، ممّا يؤدي إلى عدم تكيف نفسي - فيزيولوجي.
- الخوف : عندما يكون الخطر أثناء المنافسة، فإن الخوف يحل محل القلق.
- الضجر : حالة انفعالية ناتجة عن الشعور الغامض بالخطر، ممّا يؤدي إلى اختلال السلوك، الانقباض العاطفي و الخوف من المسؤولية.
- العدوانية : صفة موجودة عند كل إنسان، تسمح المنافسة بإخراجها بطرق مقبولة اجتماعياً، لكن هذا لا يمنع من حدوث تجاوزات في بعض الأحيان.

ينجم التألق الرياضي عن القدرات و كذا القابليات الحركية المكتسبة، لكن التألق مرتبط أيضاً بالعوامل النفسية، ممّا أدى إلى ظهور تقنيات نفسية كثيرة تكمّل الطرق التقليدية للتدريب. يمثل التحضير النفسي آلية تكوين و تطوير الصفات الشخصية الهامة في الرياضات التنافسية، فحسب (م. بيبا .1990، ص 88) « تتدخل السوفرولوجيا في المجال الرياضي كتقنية للضبط الانفعالي، وسيلة لتعزيز الشخصية و أداة فعّالة لتسيير البعد الذهني للمنافسة. ».

3 التحضير النفسي :

تفرض الرياضة التنافسية متطلبات بدنية و نفسية كبيرة على الرياضي، ممّا يجعله بحاجة إلى وسائل تسمح له برفع مستوى أدائه و الاسترجاع الجيّد بعد بذل المجهودات. هذا ما أدى إلى ظهور العديد من التقنيات النفسية كمكمل فعّال لطرق التدريب التقليدية.

يرجع التألق الرياضي إلى استعدادات تم تطويرها بإحكام، و إلى قابليات حركية مكتسبة من خلال تدريب مستمر، لكن التألق الرياضي ينجم أيضاً عن عوامل نفسية كثيرة. لقد أصبح التحضير

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

النفسي جزءاً لا يتجزأ من التحضير الرياضي و عملاً أساسياً في تحسين الأداء، الشيء الـــذي أدى إلى إعداد تقنيات طُبّقت بنجاح على رياضيين من مختلف المستويات.

لقد إقترح أخصائيو علم النفس أسساً و مبادئ تسمح للمدرب برفع فعّالية التعلم و تعديـــل السلوك في اتجاه إيجابي، من خلال وسائل متعددة مسجلة ضمن برنامج تدريبي تدريجـــي مســـتمر، يساعد الرياضي على التعبير الأمثل و بشكل مستقل ذاتياً في ظروف مواجهة تتطلب الحشد الســـريع لكل القدرات. حسب ("فايناك" .1997، ص 452) فإنه : « يمكن تقسيم تقنيات التحضير النفسـي إلى مجموعات هي : التقنيات المحفّزة للاسترجاع و التقنيات البدنية التي تحدد مستوى الأداء، التقنيـات النفسية التي تدعم آلية التعلم التقني و أخيراً، التقنيات النفسية التي تزيل عوامل الإظطـــراب النفســـي الذي ينقص من مستوى الأداء . »

1.3 مفهوم التحضير النفسي الرياضي :

يمثل التحضير النفسي جزءاً من التحضير الشامل للنشاط الرياضي، أين يمكـــن تميـــيز ثلاثـــة مكونات : علم النفس التشخيصي، التحضير النفسي للرياضيين و مراقبة حالة الرياضيين في ظـــروف الحصص التدريبية و المنافسة. يمثل التحضير النفسي آلية تأثير على النمو الرياضي و تكوينه، حيث تمـر المعلومات من الوسط البيئي إلى الرياضي. بينما يمثل علم النفس التشخيصي عملية يتم مـــن خلالهـــا انتقال المعلومات من الرياضي إلى النفساني، المدرب أو مسيري الفريق. ترتبط المرحلة الثانية و الثالثـــة من الدعم النفسي ارتباطاً وثيقاً فيما بينهما، لكن الفرق يتمثل في أن التحضير النفسي يمثل آلية تكوين و تنمية الصفات الشخصية الهامة في الرياضة التنافسية، بينما يهتم ضبط الســـلوك الريـــاضي بخلـــق حالات ملائمة للتدريب و المنافسة.

يشمل التحضير النفسي على عناصر كثيرة : كتربية الإرادة و هو عنصر تحدّث عنه البـــاحثون السوفيات سابقاً من بينهم "ماتفياف" (1983)، الرفع من مستوى الدافعية و أيضاً تحســـين مقاومـــة التعب و الألم ... تمثل هذه العناصر هدفاً نسعى إلى تحقيقه من خلال تدريب طويل المدى، بينمـــا وضعت تقنيات نفسية تطبّق على المدى القصير كتقنيات ضبط اليقظة.

إن الأفكار المرتبطة بالتحضير النفسي، كما تظهر في الوقت الحالي، لا تنطبـــق فقـــط علـــى التحضير للمنافسة، حسب ("ريـــــو" .1983، ص 149)، نقـــلا عـــن "قوربينـــوف" (1980) : « أن التحضير النفسي عبارة عن آلية تدريب مكثّفة و طويلة المدى، تهدف إلى تحكم الريـــاضي في أفكاره، تحركاته و القدرة على تعديلها، ترتكز على فكرة أنه مادام يمكن تنميـــة القـــوة العضليـــة بالتدريب فإنه يمكن تنمية القوة النفسية عن طريق التدريب النفسي و الذهني ».

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

2.3 لمحة تاريخية عن استعمال تقنيات التحضير النفسي عند الرياضيين :

لقد استعملت تقنيات التحضير منذ مدة طويلة من قبل بعض الرياضيين بطريقة حدسية، بينما صارت موضوعاً للأبحاث العلمية مؤخراً فقط. يمكن تفسير تأخر استعمال هذه التقنيات من زوايا مختلفة، أولاً : لم يتقبل المدرب تدخل النفساني بسهولة، ثانياً : نقص الإطار النظري الذي يسمح بفهم العوامل النفسية المؤثرة في الوضعيات التنافسية، ثالثا و أخيراً : لقد لعبت التيارات النفسية دوراً في هذه الوضعية، إن المكانة التي اكتسبها مؤخراً علم النفس المعرفي تشكل عاملاً في الاهتمام بدراسة العوامل النفسية للأداء.

لقد تم إعداد العديد من تقنيات التحضير النفسي ابتداءاً من السبعينات، أين انتقل اهتمام النفسانيين الرياضيين من دراسة الشخصية إلى ثلاثة اتجاهات تطبيقية كبيرة تتمثل في : التعلم الحركي، الانتقاء من خلال العوامل النفسية و التحضير النفسي للمنافسة. حسب ر. تومـلس (1991، ص 15) : « لقد ازدادت أهمية التحضير الذهني أكثر فأكثر، ممّا أدى إلى إجراء المؤتمر العالمي للتدريب الذهني في جوان 1991 بالسويد. »، لقد تبين أن 65 % من الرياضيين السويديين ذوي المستوى الرفيع كانوا يستعملون التدريب الذهني سنة 1988، كان السويد يملك جمعية وطنية للتحضير الذهني منذ سنة 1988، تضم ستة فروع : الرياضة، التربية، الأعمال، الصحة، الفن و البحث.

طبق التدريب الذهني الخاص بالميدان الرياضي في أربعة مناطق أساسية : أمريكا الشمالية، أوربا الشمالية، اليابان و البلدان المجاورة لها و البلدان الشرقية. ففي ما يخص البلدان الشرقية، لقد كان النفسانيون السوفيات رواداً في هذا المجال. حيث عملوا كثيراً في ميدان التشخيص، كما وضعوا أيضا تقنيات التحضير النفسي نظراً لاهتمام السلطة السياسية بالرياضة. لقد تم وضع أحد التقنيات الأولى في تشكسلوفاكيا، ثم برزت تقنيات أخرى في مجال الضبط النفسي. أمّا فيما يخص أمريكا الشمالية، فلقد عرف البحث و تطبيق تقنيات التحضير الذهني تقدماً، حيث سجّل إرتفاع كبير لعدد النفسانيين الذي يعملون مع الرياضيين، كما ارتفع أيضاً عدد الكتب المتعلقة بعلم النفس الرياضي. إن التطور الذي حقّقه اليابانيون جعلهم يهتمون بتقنيات التحضير النفسي خاصة في ميدان العمل، أمّا فيما يتعلّق بالرياضة فلقد تم وضع مشروع وطني سنة 1985 استعمل على جميع الرياضيين المشاركين في الألعاب الأولمبية بسيول. أمّا فيما يخص أوربا الشمالية، كان السويد الرائد ي هذا المجال، متبوعاً بالفلانديين و النرويجيين، حيث كان 17 % من الرياضيين الفلانديين يستعملون التدريب الذهني سنة 1989، أغلبيتهم تلجأ إلى تقنيات الاسترخاء و التصور الذهني، أمّا فيما يتعلق بالجزائر فإننا لم نجد أي كتابة عن استعمال مثل هذه التقنيات.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

3.3. قاعدة التحضير النفسي :

تمثل لحظات الانتظار التي تسبق المنافسة عوامل تؤثر سلباً على الأداء عند بعض الريـــاضيين. كثيراً ما نسمع للمدربين يتحدثون عن عوامل أخرى، بعيدة عن الإطار التقني – التكتيكي، تتمثل في: نقص التركيز، البداية السيئة للمنافسة و عن التعب البدني و العصبي بعد المنافســـة. لا تعـــني هـــذه الوضعية أن أغلبية الرياضيين ضعفاء من الناحية الانفعالية، إنما تخبرنا عن الأهمية الكبيرة التي تكتسـيها هذه الوضعيات في نظر الرياضيين. سنحاول التعرض للمشاكل التي تسبب الاضطرابات دون محاولـة الربط بينهما بطريقة أو بأخرى. رغم وجيود عامل مشترك واحد على الأقل بين هذه المشاكل الناتجـة عن المحيط. إن الحياة اليومية مليئة بشتى أنواع القلق، فلما لا نعتبرها وسائل تدفعنا للتدريب ؟ ، لمـا لا نقوم بتقوية يومية للجانب النفسي.

إن التدريب النفسي يمكّن الرياضيين من الاستجابة بفاعلية عند بروز المشاكل الناتجـــة عـــن الوضعيات الصعبة للتدريب أو المنافسة. حســـب "ل. فـــيرنانداز" Fernandez (1982، ص 30) : « تتمثل قاعدة التحضير النفسي في محافظة الرياضة على شخصه و شـــخصيته و القـــدرة علـــى الاحتفاظ بإمكانياته في كل الظروف. » الشيء الذي يتطلب تدريباً صارمـــاً و مســـتمراً يســـمح بالتوصل إلى التحكم في الوضعيات التي تشكل ضغطاً، مع التركيز في ذلك على عنصر مهم يتمثـل في شخصية الرياضي.

4.3. أهداف التحضير النفسي :

يرى "ل. فيرنانداز" Fernandez (1982، ص 31) أن : « أن الهدف العام للتحضير النفســي هو تعليم الفرد كيفية التكفل بنفسه، حل مشاكله بنفسه، أن يكون كائن مســـؤول تجـــاه نفســـه و المجتمع، أن يستمد قواه من أعماق نفسه، الوصول إلى التوافق النفسي – البدني، أن يكون إنســـاناً بمعنى الكلمة » . من أجل تحقيق هذا الهدف العام يجب تمكين الرياضي من التحكم في جسده حـــتى يحقق ارتقاءاً شخصياً، إحترام العالم النفسي لكل فرد مع تعزيز بنية الشخصية، تمكين الرياضي مـــن توجيه عدوانيته بطريقة إيجابية، تمكين الرياضي من التحكم في قدراته و عدم الإنهيار النفسي، السماح للرياضي بالتمالك أثناء المنافسة و الاحتفاظ بهدوئه أو استرجاعه خلال مدة قصيرة، تمكين الريـــاضي من تحسين مخططه الجسدي، تمكين الرياضي من منافسة الرياضيين ذوي المستوى العالي، تقديمه تقنيات سهلة الإدراك بغض النظر عن مستواه العالمي، تحفيز الرياضي على التدريـــب، الســـماح للريـــاضي بالتحكم في مستوى تنشيطه، تنمية إرادة الرياضي مع الأخذ بعين الاعتبار لديناميكيـــة شـــخصيته،

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

تحسين العلاقة بين المدرب و الرياضي و العلاقة بين أفراد نفس الفريق و أخيراً تمكين الرياضي من التكيف مع الوضعيات و مواجهة الصعوبات التي تنجم عن المنافسة بطريقة عقلانية.

5.3 الآليات المستخدمة من طرف الرياضي للتحضير النفسي للمنافسة :

يجد الرياضي نفسه وحيداً أمام الأداء الذي حضّر من أجله ينبغي عليه تجسيد عمل المدرب، الشيء الذي يعرضه إلى ضغط كبير. فالرياضي يحضر نفسه في مثل هذه الظروف اعتماداً على وسائل مختلفة يرى فيها الفعالية. يمكن للمشاهد الذي لن يسبق له ممارسة رياضة تنافسية أن يعتبر سلوك الرياضي قبل المنافسة غريب، كون كل رياضي يملك حركات و أساليب خاصة به تساعده على تثبيت تحضيره. يرى "قوربينوف" (1980، تبعاً لما ذكره "ريبو " (1983) أن الحركات الروتينية التي يقوم بها الرياضي قبل المنافسة تساعده على التحضير النفسي، و هذا من خلال القناعة الذاتية بضرورة هذه الحركات. حسب "ل. فيرننداز" (1982، ص 21) : « يمكن تفسير هذه السلوكات على المستوى النفسي بفعل أن الإنسان يطوّر ميكانزمات دفاعية أمام الوضعيات التي يعتبرها مصدراً للتوتر، من بينها الطقوس التي تستخدم للتخفيف من مستوى القلق ».

يحاول الرياضي إقناع نفسه بفعالية هذه التصرفات، كونه يقوم بكل ما يمكن القيام به في مثل هذه الوضعيات، لكن غالباً ما يفاجئ الرياضي عندما يلاحظ أن التوتر لازال قائماً، فمحاولة إقناع النفس غير كافياً دائماً لمراقبة التغيرات الإنفعالية، ممّا يدفعه بالاستنجاد بالمدرب الذي يقوم بتشجيع الرياضي بعبارات و حركات مختلفة. يقوم الرياضي في بعض الأحيان بمحادثة نفسه بهدف التحفيز الذاتي، كما يقوم أحياناً أخرى بالتصور الذهني، التنفس العميق، التعزيز اللفظي، الحركات الروتينية و الطقوس التي يعتبرها مجموعة من الآليات التي تساعده على التحضير النفسي للمنافسة الرياضية.

6.3 إسهام المدرب في تحضير الرياضي من الناحية النفسية :

عندما يكون الرياضي على أتم الاستعداد، حيث تكون العلاقات التي تربط أعضاء الفريق مثالية، فإنه غالباً ما يتوقف تدخل المدرب على بعض الكلمات التشجيعية بينما إذا شعر المدرب بصعوبة المنافسة فإنه يتدخل بكيفيتين : تتمثل الأولى في العقلنة و الثانية في الانفعالية. تظهر العقلنة عندما يشرح المدرب كيفية دخول المنافسة، كيفية مواجهة الخصم و التحدث مع اللاعبين مع التركيز على النصائح الأخيرة لكل لاعب. بينما تتجلى الانفعالية عندما يختار المدرب الكلمات المناسبة لكل لاعب، عندما يتحدث عن ألوان الفريق، عندما يختار أمثلة للمقارنة الاجتماعية . إن الطرق كثيرة خاصة في الرياضات الجماعية.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

إن وضعية عدم التوازن التي يعيشها اللاعب قبل المنافسة تجعله ضعيفاً، ممّا يفتح المجال لتأويلات مختلفة كأن نقول أن اللاعب قلق أو انفعالي، أمّا إذا لم يكن اللاعب قلق و لا انفعالي فإننا كثيراً ما نسند ذلك إلى الحظ أو أن الرياضي لم يكن في يومه كما لو أنه لا يمكن فعل أي شيء (نظريات الإسناد. (" توماس" و " ألفيليب " .1983)).

يحاول المدرب أن يقضي على هذا الضعف من اجل السماح للاعبين برفع مردودهم لكن للأسف كما يقول. "ل. فيرنانداز" (1982، ص 22) : « هناك في بعض الأحيان قوى تحرك وضعية عدم التوازن النفسي – الفيزيولوجي في اتجاه التشريط، يؤدي إلى تجاوزات تترجم بفقدان التحكم الذاتي أثناء المنافسة، ممّا يؤدي إلى التعثر » . من الصعب أن نحمّل كل المسؤولية للمدرب في وسط تقل فيه مصادر المعلومات المتعلقة بالتحضير النفسي خاصة في الجزائر، الشيء الذي يدفع إلى الاستعانة بمختصين نفسانيين في الميدان الرياضي.

7.3 الاستعانة بالمختصين النفسانيين في التحضير النفسي للاعبين :

تعتبر تقنية المراقبة الفكرية أول تقنية استعملت من أجل السماح للرياضي بالتحكم الذاتي قبل المنافسة و عدم فقدان إمكانياته أثناء المنافسة. إن هذه التقنية لوحدها غير كافية، ممّا أدى إلى البحث عن تقنيات أخرى. فبدلاً من الطلب من المخ أن يقوم بمراقبة الجسم، يمكن تعلم تقنيات تسمح بضبط مراقبة تغيرات هذا الأخير، و التي تنتج من جرّاء التحضير للمنافسة، حتى نترك حرية أكبر للعقل يستعملها الرياضي في حل المشاكل التي يفرضها الخصم. يمكن تعلم هذه التقنيات من خلال الاسترخاء، السوفرولوجية، التأمل التوافقي، اليوجا يتعلم الرياضي من خلال هذه التقنيات كيفية الغاء الشعور بالتبعية، و أن يستمد قواه من أعماق نفسه، ممّا يرفع لديه من قيمة المنافسة نظراً لتمتعه باستقلالية فردية. يجد الرياضي نفسه وحيداً أمام المنافسة، لكن الأمر لم يعد يتعلق بوحدة القلق و إنما وحدة العزيمة، كون الرياضي يملك وسائل القضاء على الضعف الظرفي.

يلاحظ المدرب أن كل شيء مرتبط بالعقل، ممّا يجعله يفكر في الاستعانة بمختصين نفسانيين لمعالجة المشاكل الانفعالية و تعلم تقنيات الضبط النفسي حتى يجد الرياضي رغبة أكبر في الممارسة. كثيراً ما تكون هذه التجارب ظرفية، منه يجب فتح المجال أمام تجارب أخرى مدعّمة أكثر و مدروسة على المدى الطويل، و نحن نعلم حاجة اللاعبين الجزائريين إليها، حتى نمكنهم من الارتقاء الشخصي الذي يؤثر بدوره إيجاباً على الأداء.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

8.3 التحضير النفسي و الضبط النفسي :

إن المدرب الجيد ليس الذي يعلم الرياضيين فحسب، بل هو الذي يساعدهم في أول الأمر على التربية الذاتية بواسطة آليات الضبط. إن التحكم في تقنيات الضبط الذاتي يمثل آلية مركبة ذات مستويات عدة، بحيث هناك تقنيات بسيطة و أخرى مركبة تتطلب متابعة مستمرة. حسب "ريو" (1983، ص 153)، يرى النفساني الرياضي الروسي "قوربينوف" انه يمكن تقسيم تقنيات الضبط الذاتي إلى اربعة مجموعات اعتمادا تفكير الرياضي في: العالم المادي الذي يحيط به، الأنا الفيزيقي، الأنا الذهني و الأنا الاجتماعي.

– **المجموعة الأولى** : تتضمن تقنيات بسيطة كصرف الانتباه و إعادة توجيهه مجدداً، الهدف منها هو إبعاد الشعور عن الوضعيات التي تسبب صدمات نفسية، فمن أجل تخفيف التأثير السلبي للأفكار المثيرة قبل المنافسة يجب تركيز الانتباه حول نشاطات مسلية.

– **المجموعة الثانية** : تتضمن التقنيات التي ترتكز على التفكير الرياضي في الأنا الفيزيقي، و تحتوي على عدد من التقنيات الخاصة مثل : مراقبة و ضبط حالة تقلص العضلات على مستوى الوجه، مراقبة ضبط الشد العضلي للجسم بفضل التدريب على الإرخاء العميق للجسم. تتم عملية الاسترخاء بتحسين الإحساس بدرجة التقلص من خلال سلسلة من التقلصات و الإرخاء أو بواسطة إيحاءات ذاتية. كما يمكن استعمال تقنيات ضبط و مراقبة التنفس، كون التنفس العميق و المنظم وسيلة فعّالة لمواجهة الضغط العصبي و الخوف قبل المنافسة.

– **المجموعة الثالثة** : تتمثل في الإيحاء الذاتي الذي يستند على التفكير الرياضي بالأنا الذهني. تمثل إعادة خلق و الاحتفاظ بأحداث ماضية مريحة تقنية فعّالة للضبط الذاتي في الحالات الانفعالية. تكون تقنيات الإيحاء الذاتي أكثر فعّالية عند استعمالها مع تقنيات النفسية أخرى، يتم الإيحاء بتكرار عبلوات بسيطة. يمثل الإيحاء الذاتي تقنية صعبة و فعّالة في آن واحد، تسمح بتجنب عجز الحالة النفسية.

– **المجموعة الرابعة** : ترتكز هذه التقنيات على التفكير الرياضي في الأنا الاجتماعي. كثيراً ما يلجأ الرياضي إلى الضبط من خلال برمجة أهداف تتناسب مع إمكانياته، و كذا إنجازها عند الإحساس بحالة انفعالية مناسبة. إن الشرود عن تأثير المحيط و تخفيف الحساسية تجاه الوضعية خاصة عند غياب التشجيع و تصور وضعيات تنافسية ملائمة بغض النظر عن النتيجة، تعد نموذج لتقنيات هذه المجموعة.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

9.3 التحضير النفسي للنمط المعيشي العام و التدريب الصارم :

قبل تحضير الرياضي للوضعيات المعقدة و الانفعالات القوية للمنافسة ، يجب تحضيره على سنوات من العمل الصعب. يعجز الكثير من الرياضيين على بلوغ التحكم نظراً لعدم تحضيرهم نفسياً لنمط الحياة و التدريب الصارم. يشمل هذا الجزء من التحضير على مهمتين أساسيتين، هذا حسب "قوربينوف" (1980) و الذي ذكر من قبل "ريبو"، (1983، ص 151)، تتمثل المهمتين في : التحفيز على التدريب و تكوين اتجاهات ملائمة للتدريب الرياضي.

1.9.3 التحفيز على التدريب الرياضي :

يقتضي التحفيز على التدريب إقناع الرياضي بأنه يملك إمكانيات واسعة، الرغبة في تسطير أهداف هامة، تكوين اتجاهات مستقرة من أجل النجاح، ترقية روح و تقاليد الفريق، تنظيم مدروس للتصرفات الجماعية أثناء التدريب، تنمية الطموح الرياضي، التحدث الجماعي في أهداف الحصص التدريبية اللاحقة، الاستعمال العقلاني للعقوبات و المكافئات، تنظيم علاقات حسنة بين أفراد الفريق الواحد، استعمال أمثلة مقنعة للاعبين كبار و الأمثلة الشخصية للمدرب.

2.9.3 تكوين اتجاهات ملائمة للتدريب :

يتعلق الأمر أولاً باتجاه الرياضي نحو المجهودات التي يبذلها خلال التدريب. رغم التحضير الوظيفي الجيد لتحمل الصعوبات التي يفرضها التدريب، فإنه كثيراً ما يجد الرياضي نفسه غير مستعد من الناحية النفسية. يظهر عدم القدرة على مقاومة الحمولات على شكل الخوف من عدم الاستطاعة على تقديم مجهود، الخوف من عدم استرجاع قواه بعد المجهود من أجل التدريب مجدداً أو المشاركة في منافسة. تمثل مواجهة مثل هذه الظواهر و الشك الذي يراود اللاعب خلال التدريب جزءاً هاماً من التحضير النفسي، كون الشك يولد القلق و التوتر "وينبرق" و "قولد" (1997، ص 97).

3.9.3 إتجاهات الرياضي نحو التغيرات ناتجة عن ارتفاع الضغط النفسي - العصبي :

تمثل اتجاهات الرياضي نحو التغيرات الناتجة عن ارتفاع درجة الضغط النفسي- العصبي وجهاً هاماً من سلوك الرياضي، يتطلب تكويناً خاصاً يسمح له بفهم سلوكه و انفعالاته أثناء التدريب و المنافسة، الاقتناع بضرورة التحكم و تجاوز هذه الوضعيات، لأنه لا يمكن تحسين الأداء إلاّ بعد التحكم و تجاوز هذه الحالات كما لا يجب أن ننسى في هذا الإطار مختلف الوسائل النفسية و البيداغوجية التي تسعى إلى التغلب على الأرق. إن التنظيم المحكم للحياة الرياضية خلال التدريب هو الذي يحدد برودة الأعصاب و هدوء الرياضي أثناء المنافسة.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

يتّضح من خلال ما سبق ذكره أن التحضير النفسي الرياضي للمنافسة هو التحضير النفسي العام، حيث تتمثل المهمة الأساسية له في تنمية القدرة على التكيف النفسي للفرد من خلال تكوين و تنمية الصفات الشخصية الأكثر أهمية في الميدان الرياضي.

خلاصة الفصل :

يتطلب التحضير الكامل للاعب في كرة القدم الحديثة التمعن في مختلف الميادين الخاصة، و التي تساهم بكيفية أو بأخرى في رفع من إمكانيات النجاح في المنافسة. يمثل الجانب النفسي إحدى الميادين المعترف بها منذ العديد من السنوات على أنه عنصر هام تحقيق أحسن الأداء، رغم أن التحكم فيه يبقى صعب التحقيق. كثيراً ما نقرأ في الجرائد و المجالات الرياضية الأجنبية و المحلية ربورتاجات تصف خسارة فريق مرشح بالفوز ، وهذا استنادا إلى العوامل النفسية بالدرجة الأولى مثل نقص الإستعداد النفسي للاعبين ، نقص التركيز ، الزيادة في الإستثارة أو الخمول .رغم أن هذه التفسيرات غالبا ما تكون صحيحة ، لكنها لا تستطيع التصدي للشبح النفسي ذو الطابع السلبي الذي يطوف فوق المنافسة.

لا ينبغي لدور علم النفس الرياضي أن يقتصر على تفسير الأحداث الماضية ، وإنما يجب أن يشمل ترسيخ طرق ووسائل تسمح بخلق حالات نفسية مثلى عند الرياضي.وهذا أمام المهمة المخولة له.يقول "بوشار"(1987،ص25) :« إنه من الصعب تحضير فوز على تفسيره ». لقد قدم علم النفس الرياضي خدمات جليلة للرياضيين تسمح له بالتربية الذاتية ، الضبط الذاتي ، تكوين اتجاهات نفسية إيجابية للتدريب و المنافسة ، تمكين الرياضي من التكيف و مواجهة صعوبات المنافسة ، الوصول إلى التوافق النفسي –البدني- وهذا بالارتكاز على قاعدة أساسية تتمثل في شخصية الفرد كما ينبغي للإشارة إن مثل هذا التدريب يتطلب متابعة مستمرة ومدروسة بصفة عقلانية ، خاصة و نحن نعلم الأزمة التي تتخبط فيها الكرة الجزائرية .لقد ذكر كريفوازي(1985،ص211) سبعة مبادئ ، ستة من بينها تم إثباتها في الدراسات الخاصة لعلم النفس الرياضي، تساعد المدرب في مهامه تتمثل في : - تقنيات الإسترخاء و التنشيط التي تسمح بتعديلات للتغيرات النفسية لليقظة قبل المنافسة، - إدخال نظريات اختبار تجسد المشاكل النفسية –البدنية التي تواجه الرياضي أثناء المنافسة، - استعمال تقنيات نفسية للتعرف على وجود متغيرات إيجابية أو سلبية داخل ديناميكية الفريق، - إجراء تعديلات إيجابية على ديناميكية الفريق، - استعمال تدريب ذهني لمساعدة الرياضي على تحقيق نتائج جيدة، - تجسيد ضغط المنافسة خلال الحصص التدريبية مع إمكانية إجراء تدريب منظم للقدرات النفسية.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الجانب التطبيقي

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الفصل الأول :

منهجية البحث

- منهج البحث
- عينة البحث
- مهام البحث
- أدوات البحث
- صدق و ثبات أدوات الدراسة
- علاقة الأدوات مع الفرضيات الجزئية
- الدراسة الإحصائية
- صعوبة البحث

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

منهجية الدراسة

1. منهج البحث :

يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد و الأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة. يرى (عمار بوحوش و محمد دنيبات .1995، ص 89) : "أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة"، و منهج البحث يختلف باختلاف المواضع المعالجة و لهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية.

من خلال المشكلة المطروحة في هذا البحث، فإن المنهج الوصفي التحليلي الإحصائي هو الأكثر ملائمة للإجابة على التساؤلات المطروحة. و قد عبّر (محمد زيان عمر .1993، ص 118) عن المنهج الوصفي قائلا : "المنهج الوصفي عبارة عن مسح شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة، و في مكان معين و وقت محدد، بحيث يقوم الباحث بالكشف و وصف الأوضاع القائمة و الإستعانة بما يصل إليه في التخطيط للمستقبل". لقد قمنا بمحاولة وصف الظاهرة و متغيراتها من كل الجوانب، كما حاولنا البحث عن العلاقة القائمة بين التدريب على الإسترخاء و تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم، فقمنا على إثر ذلك بتمرير شبكة للتقييم الذاتي، مقياس لقياس درجة الإستثارة (قائمة سلوك المنافسة) و إستبيان يحاول من خلاله اللاعبون وصف شعورهم، و لقد قمنا بالتعبير عن كل هذه النتائج إحصائيا من أجل توضيح معناها. كما قمنا أيضا بتسجيل آراء المدربين المشرفين على عينة البحث (فريق آمال النجم الرياضي لبن عكنون) كونهم الأقرب إلى اللاعبين و الأعرف بمختلف التغيرات داخل الفريق.

2. عينة البحث :

تعتبر العينة في البحوث الوصفية أساس عمل الباحث، و يعرفها محمد مكي (1994) : "العينة هي مجموعة من أفراد يبني الباحث عمله عليها و هي مأخوذة من مجتمع أصلي و تكون ممثلة له تمثيلا صادقا". و في بحثنا تكونت عينة البحث من 26 لاعبا لكرة القدم، يمثلون فريق الآمال للنجم الرياضي لبن عكنون (E.S.B.A) الذي ينشط في القسم الوطني الثالث وسط.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

1.2. اختيار العينة :

لقد تمّ إختيار آمال فريق النجم الرياضي لبن عكنون كعينة للبحث كون الباحث يعمل مدربا لهذه الفئة، مما يسهّل عملية التدريب على التقنيات الإسترخائية و التي أدرجت في إطار التحضير الشامل للاعبين، ضف إلى ذلك سهولة تمرير و إسترجاع كل من الإسبيان الأولي و النهائي، المقياس الخاص بقياس التوتر النفسي و كذا شبكة التقييم الذاتي. لقد توقفت عينة البحث على فريق واحد نظرا لصعوبة إيجاد فرق تكون تحت تصرف الباحث لمدة تفوق الثلاثة أشهر، يقوم خلالها الباحث بتطبيق تقنيات إسترخائية بمعدل خمسة حصص تدريبية أسبوعيا، و هذا في مناخ غالبا ما يجهل أهمية هذه التقنيات و هذا وفق ما تحصلنا عليه في الدراسة الإستطلاعية. كما يمكن ذكر أيضا مشكل الثقة بين الباحث المطبق للتقنيات ، المدربين و لاعبي الفرق الأخرى، المشكل الذي لا يطرح مع فريق آمال بن عكنون (عينة البحث).

22. خصائص العينة :

- **المستوى الدراسي :** يتراوح المستوى الدراسي لأفراد العينة بين: المستوى المتوسطي (6 أفراد)، المستوى الثانوي(9 أفراد)، المستوى الجامعي(11 فرد).
- **سنوات الممارسة :** تتراوح سنوات الممارسة بالنسبة لأفراد عينة البحث من 4 إلى 12 سنة وهم مقسمين على النحو التالي :من 4-6 سنوات (8 أفراد) ؛ومن 7-9 سنوات (11 فرد) ؛ ومن 10-12 سنوات (7 أفراد) ؛ولقد تمّ أخذ سنوات الممارسة بعين الإعتبار نظرا لأهمية هذا العامل في المنافسات الرياضية، حيث يعتبر من بين العوامل التي تحدد سلوك الفرد في الوضعيات التنافسية الصعبة.
- **عمر اللاعبين :** يتراوح عمر اللاعبين من 18 إلى 21 سنة.

3. مجالات البحث :

- **المجال الزمني :**

أختير موضوع البحث بعد الموافقة عليه من قِبل السيدة المشرفة في شهر سبتمبر 2000. و لقد تمّ إختيار عينة البحث في شهر أكتوبر من نفس السنة.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

لقد تمّ توزيع الإستبيان الخاص بالمدربين الخاص بالدراسة الإستطلاعية في 13 نوفمبر 2000 و تمّ جمع هذه الإستمارات و مقترحاتهم في 22 نوفمبر 2000. يجدر للإشارة إلى أنّ هؤلاء المدربين ينشطون بولايتي الجزائر العاصمة و تيزي وزو.

تمّ بعد ذلك صياغة الإستبيان الأولي الخاص باللاعبين، و الذي تمّ توزيعه في فيفري 2001 و لقد تمّ جمع هذه الإستمارات يوما بعد ذلك (أثناء الحصة التدريبية الموالية). و منه تمّ صياغة الإستبيان المغلق الذي تمّ فيه تحديد المحاور الرئيسية لموضوع البحث و تبسيط وشرح العبارات الصعبة حتى تكون مفهومة من قِبل الجميع بغض النظر عن المستوى الدراسي لكل واحد منهم. طُبعت الإستمارات النهائية و وزعت على مختلف أفراد العينة في شهر ماي 2001، بعدها تمّ جمع الإستمارات و أجريت عملية تفريغ الأسئلة في جوان 2000.

لقد تمّ توزيع إختبار قائمة سلوك المنافسة على أفراد عينة الإختبار في شهر ماي 2001 و ذلك بعد شرحه، مناقشة محتواه و توضيح مختلف العبارات للاعبين، و لقد تمّ جمع الإستمارات في اليوم نفسه. كما تمّ توزيع شبكة التقييم الذاتي خلال المقابلات الستة الأخيرة من البطولة على عينة مكونة من 11 لاعبا فقط، تتمثل في قائمة اللاعبين الأساسيين لكل مقابلة، وكانت العملية تتم قبل الحصة الإسترخائية و بعدها مباشرة. لقد تمت المعالجة الإحصائية لمختلف النتائج المحصل عليها في شهر أوت 2001.

- ***المجال المكاني :***

لقد أجريت الدراسة على مستوى فريق آمال النجم الرياضي لبن عكنون، كما شملت جميع الملاعب التي أجريت فيها مقابلات البطولة، أين تمّ فيها تطبيق التقنيات الإسترخائية قبل بداية كل مقابلة، إنطلاقا من شهر نوفمبر 2000. تنقسم مختلف الفرق المشاركة على ولايات الجزائر العاصمة، بومرداس، تيزي وزو و البويرة.

4. مهام البحث :

- القيام بتحليل طبيعة الإشكالية للإلمام بالظاهرة و بالتالي التوصل إلى الفروض العملية الخاصة بالبحث.
- الإستعانة بدراسات و بحوث لها صلة مع موضوع بحثنا.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

- وضع إستمارات البحث وفق الأهداف و الفرضيات مع الأخذ بعين الإعتبار الشروط العلمية و المنهجية.
- إختيار التقنيات المناسبة لمعالجة موضوع بحثنا.
- تحليل النتائج بطريقة إحصائية منهجية و ذلك بتحديد أفضل الطرق الإحصائية الملائمة.
- التوصل إلى إستنتاجات تسمح لنا بالإجابة على مختلف التساؤلات.
- التوصل إلى إستنتاجات و توصيات توضح كيفية معالجة مشكل التوتر المرتبط بالمنافسة.
- فتح مجالات أخرى للبحث في الإسترخاء في الميدان الرياضي، تسمح بتسليط الضوء على مواضيع أخرى تهم الرياضي الجزائري.
- تطبيق تقنيات الإسترخاء على أفراد عينة البحث، حتى يتسنى لهم الإجابة على الإستبيان و الإدلاء بشعورهم بعد التدريب على الإسترخاء.

- ***مراحل تطبيق التقنيات الإسترخائية على اللاعبين :***

إن تطبيق برنامج تدريبي نفسي يتطلب تحضير و برمجة دقيقة، نظرا لصعوبة و دقة المهمة وكذا غياب مثل هذه التجارب النفسية على مستوى الفرق الجزائرية من أجل تحضير اللاعبين ذهنيا لهذا التدريب و تحفيزهم ، إعتمدنا على المراحل التالية :

المرحلة الأولى : إمتدت هذه المرحلة على شهر سبتمبر 2001. كانت هدف هذه المرحلة هو إظهار مدى أهمية العوامل النفسية في التألق الرياضي، أهمية تقوية الجانب النفسي عند الرياضي مهما كان مستواه، أهمية التحكم و الضبط النفسي أثناء التدريب و المنافسة، أهمية التحضير النفسي للاعبين من أجل تحمل التدريب و المنافسة، المستوى العالي الذي وصل إليه الرياضيين العالميين في الجانب النفسي، أهمية المتابعة النفسية للاعبين من الصغر، أهمية تكوين إتجاهات نفسية إيجابية نحو التدريب و المنافسة...إلخ. لقد خصصت هذه المرحلة أساسا على التحدث عن التحضير النفسي و مختلف جوانبه و أهدافه، إعتمادا في ذلك على أمثلة بسيطة تمّ إستوحائها من : الكتب و المراجع الخاصة بعلم النفس الرياضي، من التجربة الشخصية في الميدان الرياضي، من التصريحات التلفزيونية للمدربين و اللاعبين الأجنبيين والمحليين لمختلف المقابلات المبثة على القنوات التلفزيونية و كذا أمثلة من رياضات أخرى كالملاكمة، السباقات الطويلة...

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

المرحلة الثانية : بعد ما حاولنا الإلمام بموضوع التحضير النفسي من كل جوانبه في المرحلة الأولى، خصصنا المرحلة الثانية للإسترخاء. أين قمنا بإبراز : مختلف قواعد الإسترخاء، أهمية الإسترخاء، إستعمال الإسترخاء في الميدان الرياضي، ذكر بعض التجارب الإسترخائية التي تمّت في البلدان الغربية، ميادين إستعمال هذه التقنيات. لقد إعتمدنا في ذلك على تدخلات مختصرة خلال الحصص التدريبية، تقديم دروس نظرية مبسطة حول الإسترخاء، إضافة إلى مشاهدة شريط سمعي بصري خاص بتقنية الإسترخاء التدريجي، و هذا من أجل تحضير اللاعبين إلى المرحلة الثالثة الخاصة بالجانب التطبيقي.

المرحلة الثالثة : تمثلت هذه المرحلة بالتدريب على التقنيات الإسترخائية. و في هذا المنظور لقد تمّ إختيار تقنية إسترخائية تجمع بين الإسترخاء التدريجي لجاكبسون (تقنية تحليلية فيزيولوجية) و تقنية التدريب الذاتي لشولتز (تقنية نفسية كلية)، و هذا بغرض الإلمام بالشخصية من الجانب النفسي و الفيزيولوجي في آن واحد، كما حاولنا أيضا إدخال عنصر مهم يتمثل في التصور الذهني لوضعيات رياضية أو مشاهد أخرى ملائمة تسمح بتفعيل الإيجابية عند الرياضي. لقد حرصنا عند تطبيق الإسترخاء على اختيار كلمات بسيطة يفهمها الجميع، توفير شروط ملائمة للإسترخاء كنزع الملابس الضيقة. لقد تمّ تطبيق هذه التقنيات بداية من شهر نوفمبر إلى غاية شهر ماي بمعدل 5 حصص في الأسبوع، تمتد كل حصة في البداية على 20 دقيقة، لتصبح بعد ذلك 10 دقائق إبتداءا من شهر مارس 2000. كما طلبنا من اللاعبين تخصيص 10 إلى 20 دقيقة يوميا للتدريب الشخصي على الإسترخاء في منازلهم. يجدر للإشارة أن التدريب على الإسترخاء كان يتمّ 30 دقيقة على الأقل قبل موعد بداية المقابلة.

- **أماكن ممارسة التقنيات الإسترخائية :**

لقد تمّ تطبيق التدريب الإسترخائي في غرفة حفظ الملابس بالملعب البلدي عمر خالوف ببن عكنون. يجدر الإشارة إلى أن هذه الغرف خاصة الغرف ثلاثة و أربعة واسعة جدا، يمكنهما إحتواء اللاعبين بسهولة. لقد لاحظنا أن هذه الغرف صالحة لمثل هذه الممارسة كونها تخلوا من العناصر المشوشة التي تؤدي إلى التأثير سلبا على تركيز الفرد كالإنارة الشديدة، الحرارة الغير مناسبة، الضجيج، الروائح الكريهة. يتمّ تنظيف و غسل هذه الغرف

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

بعد كل حصة تدريبية من أجل إزالة الأوساخ، النسيء الذي جعل من هذه الغرف مكانا مناسبا لمثل هذه العملية. كما تحتوي الغرف على كراسي تسمح للاعبين بالجلوس في وضعيات مريحة تحفز الإسترخاء. كما تمّت عملية تطبيق التدريب الإسترخائي في مختلف الملاعب التي إحتظنت لقاءاتنا إبتداءا من شهر نوفمبر 2000 إلى غاية شهر ماي 2001، كما قمنا أيضا بتنفيذ بعض الحصص الإسترخائية السريعة خلال الحصص التدريبية من أجل تعليم اللاعب أن يسترخي في الظروف المماثلة للمنافسة.

- **وضعية اللاعبين خلال ممارسة الإسترخاء :**

بعد الدخول إلى غرف تغيير الملابس و بعد مدة قصيرة من الإستراحة، يطلب من اللاعبين إتخاذ وضعيات مريحة فوق الكراسي. يقوم اللاعبين بتغيير الملابس و إرتداء البدل الرياضية كونها الأكثر خفة. يطلب من اللاعبين التخلص من كل الألبسة التي تشكل ضغطا عليهم كالأحذية الضيقة. بعد الإنتهاء من مرحلة التحضير و إيجاد الوضعيات المريحة نبدأ مباشرة في العملية. لقد طلبنا من اللاعبين الإحتفاظ بنفس الأماكن خلال كل الحصص الإسترخائية و هذا بغرض تثبيت التحضير و القضاء على كل العناصر المشوشة مهما كانت شدتها. إن التقنية المستعملة عبارة عن مزيج من تقنية الإسترخاء التدريجي لجاكوبسون و تقنية التدريب الذاتي لشولتر، هذا من أجل الإحاطة بالشخصية من جانبها الفيزيولوجي و النفسي في آن واحد، إضافة إلى ذلك أدرجنا التصور الذهني للوضعيات الرياضية الملائمة من أجل التحريك (Dynamisation) الذهني و الفيزيولوجي للاعبين و كذا تنمية الإيجابية.

5. أدوات البحث و وسائله :

إن الأدوات التي استعملها الباحث في إجراء بحثه تعتبر المحور الذي إستند عليه قصد الوصول إلى الحقيقة و الإجابة على التساؤلات المطروحة، لقد إستعمل الباحث :

1.5. التحليل النظري :

من أجل دراسة موضوع بحثنا "تقنيات الإسترخاء و تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم" إعتمدنا على مجموعة من المراجع باللغتين العربية و الفرنسية كما هو موضح في قائمة المراجع والتي لها علاقة مباشرة بموضوع و محتوى البحث.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

لقد سمح لنا هذا التحليل بجمع أقصى عدد من المعلومات و الأفكار المرتبطة ببحثنا.
لقد قمنا بتصفح و تحليل بعض المراجع، مما سمح لنا بتوضيح و حصر الإشكالية و تحديد الفرضيات و المهام الحقيقية للبحث.

2.5. تقنية الإستبيان :

لقد إخترنا تقنية الإستبيان كوسيلة للبحث، بهدف جمع أقصى عدد من آراء اللاعبين حول موضوع بحثنا و كذا بغرض الإجابة على مختلف التساؤلات و التحقق من الفرضيات، لهذا فإن الإستبيان يظهر كوسيلة أساسية لهذه الدراسة. يرى "توماس" (1970 ص 91) : "إن الإستبيان وسيلة مهمة جدا تستعمل في علم النفس، علم النفس الإجتماعي و علم الإجتماع".

بعد دراسة إجابات العينة على الإستبيان المفتوح في الدراسة الإستطلاعية، تمّ بناء إستبيان مغلق تمّ فيه تحديد المحاور الأساسية الخاصة بموضوع بحثنا، و على أساسه تمّت صياغة الأسئلة المغلقة في كل محور على حدا. بعد ذلك تمّ توزيع الإستبيان على أفراد عينة البحث (فريق آمال النجم الرياضي لبن عكنون).

1.2.5. الخلفية النظرية للإستبيان :

لقد تمت صياغة الإستبيان إعتمادا على دراسات و بحوث علمية لها علاقة مباشرة بموضوع بحثنا، كما إعتمدنا أيضا على القواعد الأساسية للإسترخاء المذكورة من قِبل شولتز (1974)، بوزقن (1996)، جاكسون (1974)، توماس (1991)، وايس (1996)، فرنداز (1982)، وينبرق و قولد (1997)، أسامة كامل راتب (1997)، محمد العربي شمعون (1997).لقد وضع الإستبيان إعتمادا على الطريقة التالية :

- **الكتابة** : تمت الكتابة إعتمادا على دراسات ذات صلة مع موضوع البحث.
- **التمرير** : لقد تمّ تمرير الإستبيان بطريقة مباشرة، أي من الباحث إلى أفراد العينة.
- **الفرز** : لقد تمّت عملية الفرز باستخدام درجات تتناسب مع الأجوبة و هي موزعة كالآتي : غالبا 3 نقاط، أحيانا نقطتين (2)، نادر (1) نقطة واحدة.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

يتشكل الإستبيان من 22 سؤال. بالنسبة لإختيار الأسئلة، كان من الضروري أن نحدد المحاور، و أن نقوم بطرح أسئلة مطابقة للمحاور. لذا قمنا بتحديد المحاور بالكيفية التالية :

- **المحور الأول** : يتعلق بالراحة النفسية العضلية التي تسعى إلى تحقيقها تقنيات الإسترخاء، يتضمن هذا المحور الأسئلة 1، 2، 3، 4، 5.

-**المحور الثاني** : يتعلق بالإيجابية في التعامل و التفكير التي يسعى إلى تنميتها من خلال التدريب على التقنيات الإسترخائية المختلفة و كذا الإيحاءات الذاتية المصحوبة بالتصور الذهني للحالات، يشمل هذا المحور على الأسئلة 6، 7، 8، 9، 10.

- **المحور الثالث** : يتعلق هذا المحور بتنمية القدرات النفسية الضرورية للاعب، و التي يمكن تحقيقها من خلال تقنيات نفسية مثل تقنيات الإسترخاء. يشمل هذا المحور على الأسئلة 11، 12، 13، 14، 15.

- **المحور الرابع** : يتعلق هذا المحور بالتحكم و ضبط مختلف الإنفعالات من خلال التدريب المستمر على التقنيات الإسترخائية، كونها تمثل إحدى تقنيات الضبط النفسي. يشمل هذا المحور على الأسئلة 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22.

3.5. المقياس النفسي :

حسب مقدم عبد الحفيظ (1993 ص 21)، تُعرف "أنا ستازي" (1973) الإختبار النفسي بأنه مقياس موضوعي مقنن لعينة من السلوك، و كلمة سلوك قد تعكس قدرة الفرد اللفظية أو الميكانيكية أو قد تعكس سمة من سمات الشخصية كالإنبساطية و الإنطوائية أو قد تعكس مجموعة من الأداءات الحركية على أعمال أو أجهزة معينة، كالكتابة على الآلة الراقنة لقياس مهارة الأصابع مثلا.

يجدر للإشارة إلى أن الإختبار لا يعني فقط قياس القدرات المعرفية أو الفكرية، و لا يعني فقط أن الأسئلة مقيدة بأجوبة صح أو خطأ أو الأسئلة المتعددة الإختيار أو أسئلة المقال بل تتعداه لتشمل إجراءات لملاحظة السلوك الإجتماعي و استعمال أدوات و أجهزة لقياس القدرات الحركية أو التآزر النفسي-الحركي.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

لقد تمّ إختيار مقياس الإستشارة الإنفعالية للرياضيين بهدف التعرف على درجة الإستشارة عند الرياضيين في مواقف المنافسة الرياضية. تشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة التوتر و الإستشارة، إضافة إلى ضعف مقدرة الرياضي على ضبط النفس و التحكم في أدائه أثناء المنافسة. وضع هذا المقياس كل من دورتي. ف. هاريس و بيت. ل. هاريس، و قام بإعداد صورته العربية و تقنينه أسامة كامل راتب 1991 (أسامة كامل راتب 1997 ص. 305).

يتكون المقياس من 50 عبارة، و يجيب الرياضي على كل عبارة في ضوء مقياس مدرج من ثلاث نقاط هي "غالبا، أحيانا، نادرا" و يتراوح مدى الدرجات للمقياس من 50 إلى 150 درجة، و ارتفاع الدرجة على المقياس يعكس زيادة شدة التوتر و الإستشارة ويراعي تطبيق هذا المقياس على الرياضيين تحت عنوان "قائمة سلوك المنافسة".

4.5. شبكة التقييم الذاتي :

حسب (ر. توماس .1970 ص. 89) : "لقد وضع هذا الشكل من المقارنة من قِبل "ثرستون" (1927)". تعتبر تقنية التقييم الذاتي من بين التقنيات المستعملة في البحوث النفسية، الفيزيولوجية نظرا لسهولة إستعمالها، ضف إلى ذلك إمكانية تطبيقها بصفة جماعية، كما أنها تعتبر الأكثر مصداقية مقارنة بالتقنيات الفيزيولوجية التي تتأثر بالعوامل البيئية التي لا علاقة لها بالمنافسة.

تتمثل شبكة التقييم الذاتي المستعملة في بحثنا في بطاقة ذات أبعاد محددة (20 سم x 8 سم)، تتكون من ثلاثة خطوط متوازية مرسومة بشكل أفقي. كل خط من هذه الخطوط يمتد على طول 20 سم. إن الباحث على علم بهذا، لكن المختبر ليس له أية فكرة عن ذلك كون الخطوط غير مدرّجة. كل خط يمثل مركبة نريد دراستها، حيث يقوم اللاعب بواسطة قلم بتحديد حالته بواسطة خط عمودي على كل خط من الخطوط الثلاثة. تمثل النقطة المركزية، أي مكان تموقع الإطارات الثلاثة الصغيرة حالة اللعب، خلال الحصص التدريبية. يقوم اللاعب بتحديد حالته على البطاقة قبل إستعمال تقنيات الإسترخاء يوم المنافسة و بعد إجراء التدريب على الإسترخاء، ثمّ نقوم بواسطة مسطرة قياس الفرق بين

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

النتيجة الأولى و الثانية، و بالتالي تحديد التاثير السلبي أو الإيجابي الذي تسببه ممارسته هذه التقنيات، تتمثل المركبات الثلاثة التي نريد دراستها في :

- الحالة البدنية العامة (مركبة فيزيولوجية).
- الرغبة في اللعب (مركبة خاصة بالدافعية).
- الطبع (مركبة إنفعالية).

لقد إستعملنا هذه الشبكة البسيطة عوض إستعمال إستبيان كتابي يتضمن أسئلة تتعرض للمركبات الثلاثة التي نريد دراستها، نظرا لسهولتها الإجابة فهي لا تتطلب وقت ولا تركيز كبير.يمكن إعتبار هذه الشبكة بمثابة إختبار إسقاطي كون اللاعب ليس على دراية بأبعادها و لا بأنه سيتم قياس الفرق بين الحالتين بواسطة مسطرة من أجل تحديد التأثير السلبي أو الإيجابي لممارسة التقنيات الإسترخائية على المركبات الثلاثة المذكورة كل لوحدها. لقد تمّ إستوحاء فكرة تطبيق هذه التقنية من الدراسة التي قام بها بن عبوشة (1990) تحت اشراف الاستاذ "فولكوف volkov " الخاصة بدراسة ديناميكية التوتر المرتبط بالمنافسة. لقد تمّ تعديل هذه الشبكة وفق أهداف بحثنا.

5.5. رأي المدرب المشرف على الفريق :

لقد فكرنا في تسجيل رأي المدرب حول أثر التقنيات الإسترخائية في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم كونه الأدرى بفريقه و بمختلف التغيرات المسجلة بعد القيام بهذه التجربة.يعتمد رأي المدرب على ملاحظة مختلف سلوك اللاعبين و تسجيل مختلف التغيرات، و كذا تسجيل آراء اللاعبين حول هذه التقنيات. تعتبر الملاحظة من بين التقنيات الأنسب لدراسة التأثير و العلاقة بين المتغير المستقل و المتغير التابع. فالشيء الإيجابي في هذه التجربة هو كون الباحث المطبق لتقنيات الإسترخاء مدربا مشرفا على فريق آمال النجم الرياضي لبن عكنون، مما يسمح له بمتابعة كل السلوكات التي يظهرها اللاعب أثناء المنافسة و التدريب و كذا إتجاهاته نحو هذه التقنيات، ظف إلى ذلك وجود مدرب ثاني يقوم من جهته بملاحظة و معايشة كل مل يحدث داخل الفريق.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

6. صدق و ثبات أدوات الدراسة :

1.6. صدق أدوات الدراسة :

عرضنا الصورة الأولية لأدوات الدراسة و المتمثلة في الإستبيان الخاص باللاعبين و شبكة التقديم الذاتي على السيدة المشرفة، حيث طلبنا منها الإجابة على الأسئلة التالية :

- هل لغة الأدوات واضحة ؟
- هل هذه الأدوات تساعد في الحصول على تعاون أفراد العينة ؟
- هل بنود الأدوات متصلة بموضوع الدراسة و إشكاليتها ؟
- هل الأدوات منظمة ؟
- هل الأدوات كافية للتعرض إلى موضوع من هذا النوع ؟

بعد إطلاعنا على رأيها وجدنا أنه يستلزم إدخال التعديلات التالية :

- إلغاء بعض الأسئلة المتشابهة.
- إعادة صياغة بعض الأسئلة.
- إلغاء الأسئلة الصعبة.
- إدخال تعابير لغوية بسيطة لجعل الأدوات أكثر وضوحا.
- شرح مختلف العبارات للاعبين للحصول على أجوبة دقيقة.

يجب القيام بتجربة أولية على أدوات الدراسة قبل تطبيقها بشكل نهائي على العينة، بالفعل فقد إغتنمنا فرصة تواجدنا الدائم مع فريق آمال بن عكنون فعرضنا كل من الإستبيان الخاص باللاعبين و شبكة التقييم الذاتي و المقياس النفسي (قائمة سلوك المنافسة). بعد قراءة العبارات المدونة في مختلف الأدوات، إستنتجنا أن اللاعبين لم يجدوا أي مشكل يذكر في فهمها و الإجابة عليها بصفة دقيقة. يجدر الإشارة إلى أن العبارات المستعملة في مختلف مراحل التدريب أو التحضير للمنافسة. بعد هذه الإجراءات المختلفة تمكننا من التأكد أن هذه الأدوات تتمتع بصدق ظاهري و هي بذلك صالحة لأن تقيس ما أعدت من أجله.

2.6. ثبات أدوات الدراسة :

تحدد أغلبية كتب الإحصاء في العلوم الإنسانية أربع طرق لحساب الثبات و هي حسب ما أشار إليها (فؤاد سيد البهي، 1987. ص 381).

أ. طريقة إعادة الإختبار.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

ب. طريقة التجزئة النصفية.

ج. طريقة الإختبارات المتكافئة.

د. طريقة تحليل التباين.

يتم حساب درجة ثبات الأدوات المستعملة من أجل التأكد أنه يمكن الحصول على نفس النتائج أو نتائج مشابهة في حالة إعادة توزيع المقاييس أكثر من مرة، بمعنى أنه لا يوجد تباينا كبيرا بين الأجوبة. بعد تبويب العبارات و تحليلها عن طريق حزمة البرامج الإحصائية (SPSS.9.01) توصلنا إلى درجات الثبات المبين في الجدول الموالي :

المقاييس	درجة الثبات (ألفا كرونباخ)
الإستبيان الخاص باللاعبين	0,9845
قائمة سلوك المنافسة	0,8204

جدول رقم (2)

تعتبر هذه القيم لألفا كرونباخ عالية، مما يجعلنا نتأكد أن هذه الأدوات ثابتة و صالحة لأن تستعمل في أغراض هذه الدراسة. لقد قمنا أيضا بتطبيق طريقة أخرى على الإستبيان الخاص باللاعبين تتمثل في حساب التجانس الداخلي، حيث قمنا بحساب معاملات إرتباطات كل بند مع القيمة الكلية للإستبيان، فلقد لاحظنا تجانسا كبيرا في أجوبة الإستبيان من خلال معاملات الإرتباط الإيجابية بين كل بند مع القيمة الكلية للمقياس. يمكن الإطلاع على الأرقام المحصل عليها في الجدول الموالي.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

جدول رقم (3)

يوضح معاملات إرتباط عبارات الإستبيان الخاص باللاعبين مع الدرجة الكلية للإستبيان.

العبارة	معاملات الإرتباط	مستوى الدلالة	العبارة	معاملات الإرتباط	مستوى الدلالة
1	0,872	0,01	12	0,900	0,01
2	0,638	0,01	13	0,882	0,01
3	0,906	0,01	14	0,875	0,01
4	0,880	0,01	15	0,962	0,01
5	0,882	0,01	16	0,885	0,01
6	0,837	0,01	17	0,844	0,01
7	0,894	0,01	18	0,962	0,01
8	0,973	0,01	19	0,938	0,01
9	0,870	0,01	20	0,973	0,01
10	0,888	0,01	21	0,916	0,01
11	0,879	0,01	22	0,821	0,01

لقد قمنا بحساب التجانس الداخلي للإستبيان الخاص باللاعبين عن طريق حساب معامل الإرتباط بين كل عبارة من عبارات الإستبيان و الدرجة الكلية، و بالنظر إلى النتائج الواردة في الجدول رقم (3) يتبين أن معاملات الإرتباط تتراوح بين (0,638) و (0,973) و جميعها دالة عند مستوى (0,01). من خلال هذا يتبين أن الإستبيان صادق في قياس ما وضع لقياسه، ويمكن تطبيقه على العينة بدرجة مطمئنة.

7. علاقة الأدوات المستعملة في البحث مع الفرضيات الجزئية :

1.7. علاقة الأدوات المستعملة مع الفرضية الجزئية الأولى :

ترتكز الفرضية الجزئية الأولى على فكرة مفادها أن الراحة البدنية و النفسية مؤشرا جيدا عن انخفاض درجة التوتر النفسي، يرى جاكبسون (1974) أنه من المستحيل أن يوجد هناك توتر و استراحة في آن واحد. كما أن الراحة البدنية و الراحة النفسية مرتبطتان بصفة دائمة إنطلاقا من مبدأ وحدة الشخصية. يعتبر شولتز من بين الأوائل الذين عملوا بهذا

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

المبدأ، حيث ترتكز تقنيته على إحداث صورة ذهنية للإسترخاء و التي تؤثر من خلال التغذية الرجعية على الإستراحة العضلية.

لقد تمّ بناء المحور الأول من الإستبيان الخاص باللاعبين على أساس أسئلة تجسد الراحة النفسية و البدنية، و التي ترتبط إرتباطا عكسيا بالتوتر النفسي. بعد تحديد الفرق الإحصائي بين النتائج المحصل عليها على نفس العينة و إستناداً إلى النتائج المحصل عليها من خلال شبكة التقييم الذاتي و دراسة الإرتباط بين النتيجة الكلية للمحور و النتيجة الكلية لاختبار قائمة سلوك المنافسة يمكن إثبات أو نفي الفرضية الجزئية الأولى.

2.7. علاقة الأدوات المستعملة مع الفرضية الجزئية الثانية :

لقد تمّ بناء الفرضية الجزئية الثانية على أساس أنه يمكن تسيير التوتر النفسي من خلال تطوير إتجاهات إيجابية عند الرياضي تسمح له بدخول المنافسات بثقة أكبر (طاقة نفسية إيجابية) و التحكم في الأفكار السلبية (التنشيط السلبي). حسب "ريبو" (1983) فإن هذه الإتجاهات تسمح للرياضي بفهم سلوكه و انفعالاته خلال وضعيات الضغط العصبي-النفسي و ضرورة التحكم فيها، الشيء الذي يحدد برودة الأصاب و هدوء الرياضي أثناء المنافسة.

يتضمن المحور الثاني من الإستبيان الخاص باللاعبين على أسئلة مكونة من عبارات تجسد إيجابية الرياضي، و التي ترتبط إرتباطا عكسيا بدرجة التوتر النفسي. بعد تحديد الفروق بين النتائج المحصل عليها على نفس العينة باستخدام اختبار (بارصون) واستنادا إلى النتائج المحصل عليها من شبكة التقييم الذاتي و كذا حساب الإرتباط بين النتيجة الكلية للمحور و النتيجة الكلية لإختبار قائمة سلوك المنافسة، يمكن نفي أو إثبات الفرضية الجزئية الثانية.

3.7. علاقة الأدوات المستعملة في البحث مع الفرضية الجزئية الثالثة :

تستند الفرضية الجزئية الثالثة على فكرة مفادها أن الإسترخاء البدني و النفسي يعتبر قاعدة أساسية للتحضير الذهني، كونه ينمي القدرة على الإرتخاء من خلال الضبط النفسي و التحكم في درجة الشد العضلي و ضبط التنشيط النفسي و الفيزيولوجي، الشيء الذي يساعد الرياضي على تجميع قدراته و توجيهها نحو الأداء، "وينبرق" و "قولد" (1997).

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

لقد تمّ بناء المحور الثالث من الإستبيان الخاص باللاعبين على أساس عبارات تجسيد بعض الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها من خلال التحضير الذهني، و التي تـرتبط إرتباطـا عكسيا بدرجة التوتر النفسي. بعد تحديد الفروق بين النتائج المحصل عليها على نفس العينة باستخدام اختبار (بارصون) ، واستنادا إلى النتائج المحصل عليهامن شبكة التقيـيم الـذاتي و حساب معامل الإرتباط بين النتيجة الكلية للمحور و النتيجة الكلية لإختبار قائمة سلوك المنافسة، يمكن نفي أو إثبات صحة الفرضية الجزئية الثالثة.

4.7. علاقة الأدوات المستعملة في البحث مع الفرضية الجزئية الرابعة :

لقد تمّ وضع الفرضية الجزئية الرابعة للبحث إنطلاقا من فكرة أن الإسترخاء وسيلة ثمينة بالنسبة لكل من يبحث عن حكمة الجسم. كما أن الإسترخاء يتدخل على الجسم من خلال محاولة مراقبة و استعمال مختلف التفاعلات العضوية التي تحدث فيه باستخدام أساليب نفسية خاصة. ضف إلى ذلك فإن القدرات الفيزيولوجية كغيرها من القدرات الأخرى يمكن تطويرها من خلال تدريب منتظم و مستمر.

تمثل أسئلة المحور الرابع مجموعة من العبارات التي تجسد مدى تحكم الرياضـي في ضبط الإنفعالات و تحسين القدرات الوظيفية و التي ترتبط إرتباطا عكسيا بدرجـة التـوتر النفسي. بعد تحديد الفروق الموجودة بين النتائج المحصل عليها على نفس العينة باسـتخدام إختبار "بارصون"، و إستنادا إلى النتائج المحصل عليها من خلال شبكة التقييم الذاتي و كذا حساب معامل الإرتباط بين النتيجة الكلية للمحور و النتيجة الكلية لإختبار قائمة سـلوك المنافسة، يمكن نفي أو إثبات صدق الفرضية الجزئية الرابعة.

8. الدراسة الإحصائية :

إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ودالة تساعدنا على التحليل و التفسير و الحكم. لقد تمت المعالجة الإحصائية للنتـائج مـن خلال جهاز الكمبيوتر (الحاسوب)، و هذا بفضل اللجوء إلى برنامج إحصـائي يتمثـل في (SPSS.01.9). أما المعادلات الإحصائية المستعملة فهي :

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

1- ألفا كرونباخ :

لقد تمّ حساب ألفا كرونباخ من أجل معرفة درجة ثبات إختبار سلوك المنافسة، وكذا الإستبيان الخاص بشعور و إحساس اللاعبين بعد التدريب على التقنيات الإسترخائية.

2- النسبة المئوية :

يرمز لها بـ % الانتفاضة $\frac{\text{عدد الإجابات} \times 100}{\text{المجموع الكلي}}$

3- المتوسط الحسابي :

يرمز له بـ $\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{ن}$

حيث يمثل : $\bar{س}$: المتوسط الحسابي

مج س : مجموع القيم

ن : عدد أفراد العينة

الهدف منه هو الحصول على متوسط أفراد العينة في نتائج الإختبارات المستعملة، حسب مقدم عبد الحفيظ (1993. ص. 69) : "يساعد المتوسط الحسابي على معرفة مدى تماثل و اعتدال الصفات أو السلوكات"، لكن المتوسط الحسابي لوحده غير كافي من أجل التفصيل و التدقيق في النتائج مما يستلزم المرور إلى خطوات أخرى تتمثل في حساب التباين والإنحراف المعياري.

4- التباين :يرمز له بـ $ع^2 = \frac{\text{مج}(س - \bar{س})^2}{ن} = \frac{1}{ن} \text{مج}(س - \bar{س})^2$

يعتبر التباين من أهم مقاييس التشتت التي تدخل في اعتبار النزعة المركزية.

يمثل : $ع^2$: التباين.

مج $(س - س)^2$: مجموع القيم ناقص المتوسط، الكل مربع.

ن : عدد أفراد العينة.

5- الإنحراف المعياري :

يرمز له بـ $ع = \sqrt{\frac{\text{مج}(س - \bar{س})^2}{ن}}$

يمثل : ع : الإنحراف المعياري.

مج $(س - س)^2$: مجموع القيم ناقص المتوسط، الكل مربع

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

ن : عدد أفراد العينة.

حسب عبد القادر حلمي (1993. ص 48) : "يعتبر الإنحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت و أحسنها و أكثر دقة و استعمالا لدى رجال البحث العلمي".

6 – إختبار بارصون (كا^2) :

يسمح لنا هذا الإختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الإستبيان الموجه للاعبين. لقد إعتمدنا خلال هذا البحث على عينة واحدة مكونة من 26 فرد، منه ينبغي إستعمال الصفة المناسبة للمقارنة، و ذلك من خلال مقارنة بين التكرارات الحقيقية و التكرارات النظرية (المتوقعة).

يرمز له بـ $كا^2 = \sum \frac{(ت.ح - ت.ن)^2}{ت.ن}$

يمثل : كا^2 :القيمة المحسوبة من خلال الاختبار

ت.ح : عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية).

ت.ن : عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

يتم حساب عدد التكرارات النظرية (ت.ن) من خلال المعادلة التالية :

$$ت.ن = \frac{ن}{و}$$

يمثل : ت.ن : عدد التكرارات النظرية.

ن : عدد أفراد العينة. و : عدد الإختيارات الموضوعة للأسئلة.

يسمح هذا الإختبار من تحديد الفروق بين الإجابات إذا كانت ذات دلالة إحصائية أم لا. و ذلك من أجل الكشف عن الشعور العام للاعبين بعد عملية التدريب على التقنيات الإسترخائية.

7– معامل الإرتباط بارصون :

لقد تمّ اللجوء إلى حساب معامل الإرتباط بارصون من أجل الكشف عن طبيعة العلاقة الإحصائية بين مختلف المحاور المتعلقة بالإستبيان، بين المحاور و القيمة الكلية لإختبار

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

قائمة سلوك المنافسة، بين القيمة الكلية للإستبيان و القيمة الكلية للمقياس، بين مختلف بنود الإستبيان فيما بينها و القيمة الكلية للإستبيان.

بصفة عامة يمكن القول أنه تمت عملية إستغلال و معالجة النتائج باستعمال طريقتين أساسيتين هما : التحليل النوعي و التحليل الكمي.

أ- التحليل النوعي : *حسب "أنجرس" Angers (1996. ص 60)* : "يتمثل التحليل النوعي في تفسير الظواهر العلمية و فهمها، و بعبارة أخرى يهدف إلى إستخراج و إستنتاج المعاني التي تتضمنها المعطيات المسجلة و مقارنتها مع نتائج التحليل النظري". فعملية إستنتاج العلاقات الموجودة بين مختلف المتغيرات تعتمد كثيرا على إمكانيات و قدرات الباحث.

ب- التحليل الكمي :

يهدف هذا التحليل إلى قياس الظواهر العلمية، يمكن لهذا القياس أن يكون متعلقا بالترتيب (أقل، أكبر...) أو بالناحية العددية عن طريق إستعمال الحسابات (النسب، المعادلات...) و بعبارة أخرى إستعمال تقنيات التحليل الإحصائية. يتضمن هذا النوع من التحليل جانبين هما :

ب.1. الجانب الوصفي :يتمثل في تحديد و حساب مختلف المقاييس الإحصائية التي تسمح للباحث من إستخلاص العبارات الأولية أو التقريبية التي تتضمنها المعطيات المحصل عليها، و لها أهمية أيضا أثناء القيام بالتحاليل الإحصائية الأخرى. تتمثل هذه المقاييس في :

$\overline{س}$: المتوسط الحسابي. % : النسبة المئوية. $ع^2$: التباين. ع : الإنحراف المعياري.

ب.2. الجانب التحليلي :

يعتمد هذا النوع من التحليل على استعمال الإختبارات التالية :

- إختبار بارصون.($كا^2$)
- معامل الإرتباط بارصون.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

8. صعوبات البحث :

إن القيام بعمل أو بحث ما، مهمة تتطلب إتخاذ عدة إجراءات لتجنب أو تخفيف من الصعوبات التي قد تعرقل الباحث و هذا مهما كانت طبيعة البحث. إذا كانت مسؤولية البحوث و الدراسات أن تقر بالصعوبات التي لقيتها في الميدان، فإن القول ينطبق على هذا البحث. لقد واجهنا صعوبات عدة خلال إنجازنا لهذا البحث، حيث يمكن تقسيمها إلى الناحيتين : التقنية و العلمية.

فيما يخص المشاكل المتعلقة بالجانب العلمي يمكن تلخيصها فيما يلي : قلة المراجع باللغة العربية مما جعلنا نستعين بالمراجع الأجنبية، صعوبة تحديد و ترجمة المفاهيم، قلة (إن لم نقل إنعدام) الدراسات السابقة التي تعرضت إلى موضوع الإسترخاء في الميدان الرياضي بالجزائر، تطبيق تقنيات نفسية جديدة إن لم نقل غريبة على اللاعب الجزائري، صعوبة تبسيط العبارات من أجل السماح للاعبين بالإجابة على الإستبيان بكل موضوعية، صعوبة أولية في شرح أهمية و أهداف التقنيات الإسترخائية للاعبين الشيء الذي دفع بنا إلى اللجوء إلى الحصص النظرية و بث شريط سمعي بصري.أما من الناحية التقنية فلقد تعرضنا إلى بعض الصعوبات و من بينها إستحالة إيجاد عينة بحث تتمثل في أكابر أي فريق رغم المحاولات العديدة التي قمنا بها و هذا في مختلف الأندية التي تنشط في الأقسام الوطنية، صعوبة إيجاد فريق آخر كعينة ثانية سواءا لمقارنة النتائج أو توسيع عينة البحث، صعوبة ضبط الوقت قبل المقابلات التي تجري خارج القواعد نظرا لوجود عوامل أخرى تتمثل في : تأخر وقت إنطلاق الحافلة المقلة للاعبين، إزدحام الطرقات، علاوة على ذلك، يمكن الحديث على مشاكل أخرى يمكن إعتبارها مقارنة مع ما سبق ذكرة، من ضمنها غياب الظروف المساعدة على عملية الإسترخاء داخل بعض غرف تغيير الملابس في بعض الملاعب.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الفصل الثاني

عرض ومناقشة النتائج

- نتائج الدراسة الإستطلاعية
- عرض نتائج شبكة التقييم الذاتي
- عرض نتائج المقياس النفسي
- عرض ومناقشة رأي المدرب المشرف على الفريق
- عرض ومناقشة نتائج الإستبيان الخاص باللاعبين والإجابة على فرضيات البحث

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

1 نتائج الدراسة الاستطلاعية (*)

لضمان السير الحسن للبحث قمنا بدراسة استطلاعية، كان الهدف الرئيسي منها هو الوقوف على حالة التحضير النفسي في الفرق الجزائرية لكرة القدم، و كذا معرفة مدى استعمال التقنيات الاسترخائية لذلك. لقد قمنا بتوزيع 30 استمارة استبيانية على مدربين جزائريين ينشطون في مختلف المستويات، و مع مختلف الفئات. يتكون الاستبيان الخاص بالمدربين من 21 سؤالاً موزعة على ثلاثة محاور أساسية وهي:

- المكانة التي يوليها المدرب الجزائري للعوامل النفسية في التألق الرياضي.
- معلومات خاصة بالتحضير النفسي من أجل تقييم مدى تمكن المدرب الجزائري لكرة القدم في ميدان علم النفس الرياضي و كذا أهمية المتابعة النفسية للرياضيين.
- الحالة الراهنة للاسترخاء في الميدان الرياضي.

لقد تم بناء الاستبيان اعتماداً على مجموعة من الكتب الخاصة بعلم النفس الرياضي (علم النفس و الممارسة الرياضية " بيكير " (1992)، المنافسة الرياضية و علم النفس " ريبو" (1983)، علم النفس الرياضي الرفيع المستوى " توماس " (1987)، علم النفس الرياضي والنشاط البدني " وينبرق " و " قولد " (1997).

كما قمنا أيضاً بتوزيع استبيان أوّلي خاص باللاعبين و ذلك من أجل التعرف على مختلف الصعوبات التي قد تواجه الباحث، و كذا التأكد من فهم مفردات الاستبيان و صياغة بعض الأسئلة بشكل يسهل فهمه، كما بيّنت هذه الدراسة الاستطلاعية أن الباحث بحاجة إلى وقت بغية إنهاء الدراسة الأساسية.

من خلال فرز المعطيات و معالجتها إحصائياً عن طريق الإحصاء الوصفي باستعمال النسب المئوية تمكنا من الوصول إلى معلومات تجعلنا نقول أن المدرب الجزائري على علم بأهمية العوامل النفسية في التألق الرياضي، حيث أنها تمثل جزءاً لا يتجزأ من التحضير العام للرياضي.

كما أنها غالباً ما تمثل سر النتائج العالية لأنها هي التي تحدد مقدرة الرياضي على التوصل إلى حدوده المطلقة. لقد تمكنا من الوصول إلى هذا الاستنتاج من خلال الأسئلة

---

*يمكن الرجوع إلى الملاحق لرؤية الصورة الكاملة للاستمارة الاستبيانية.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

المتعلقة بـــ : أهمية التنمية الذهنية بالنسبة للتنمية البدنية، إمكانية تفسير نتائج الفريق مـــن خلال العوامل النفسية، الجو النفسي داخل الفريق و تأثيره على النتائج و كـــذا مكانـــة المعلومات النفسية في سجل مؤهلات المدرب مقارنة بالنشاطات الرياضية العلمية الأخرى.

لقد تمكنا من خلال المحور الثاني من معرفة الأهمية التي يوليها المـــدرب الجزائـــري للتحضير النفسي و المتابعة النفسية، حيث أنه يشجع فكرة إدماج المختصين النفســـانيين الرياضيين داخل الأندية الجزائرية. كما تمكنا من معرفة الصعوبات الـــتي تقابلـــهم عنـــد التحضير النفسي للفريق، نظراً لعدم اطّلاعه و كسبه لمعلومات نظرية واسعة تســـمح لـــه بالاقتراب من الدقة و تفادي الظهور القوي و المفاجئ للانفعالات التي تفسد أســـابيع أو شهور من التدريب الشاق. أخيراً، سمحت لنا أسئلة المحور الثالث من الكشف على اعتماد المدرب الجزائري على التقنيات الحدسية أكثر مقارنة بالتقنيات العلمية الدقيقة و التي بنيت على أساس قواعد نظرية مدروسة. نستخلص من خلال هذا أنه لا يوجد توجه حقيقـــي و لا إرادة فعلية من طرف المدربين و المسؤولين الرياضيين نحو رياضة مخططة، تستند على المبادئ العلمية الواضحة لمختلف النشاطات العلمية الرياضية، و هذا ما يفسر الحالة الـــتي آلت إليها الرياضة الجزائرية بصفة عامة و كرة القدم بصفة خاصة. نتيجة لهذه الصـــورة المقدمة أصبحت المشكلة واضحة المعالم و محددة مكّنتنا من وضع تفســـيرات و التقصـــي عنها في الدراسة الأساسية.

2 عرض نتائج شبكة التقييم الذاتي :

جدول رقم (4)

توضح النتائج المحصل عليها من خلال إستخدام شبكة التقييم الذاتي والتي أعدت خصيصا لمعرفة التأثير السلبي أو الإيجابي لتقنيات الإسترخاء على مركبات ثلاثة تتمثل في :مركبـــة فيزيولوجية ،مركبة خاصة بالدافعية ومركبة إنفعالية .للإشارة فإن المقابلات رتبت وفـــق عد تنازلي .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

المقابلات	المركبات	التأثير	المتوسط(سم)	الإنحراف المعياري
المقابلة السادسة	فيزيولوجية	إيجابي	3.07	0.816
	خاصة بالدافعية	إيجابي		
	إنفعالية	إيجابي		
المقابلة الخامسة	فيزيولوجية	إيجابي	3.37	0.407
	خاصة بالدافعية	إيجابي		
	إنفعالية	إيجابي		
المقابلة الرابعة	فيزيولوجية	إيجابي	3.24	0.547
	خاصة بالدافعية	إيجابي		
	إنفعالية	إيجابي		
المقابلة الثالثة	فيزيولوجية	إيجابي	3.14	0.699
	خاصة بالدافعية	إيجابي		
	إنفعالية	إيجابي		
المقابلة الثانية	فيزيولوجية	إيجابي	3.25	0.479
	خاصة بالدافعية	إيجابي		
	إنفعالية	إيجابي		
المقابلة الأولى	فيزيولوجية	إيجابي	3.12	0.805
	خاصة بالدافعية	إيجابي		
	إنفعالية	إيجابي		

يتبين من النتائج المدونة على الجدول أن لتقنيات الإسترخاء تأثير إيجابيا على كل المركبات وفي كل المقابلات ،كما لاحظنا أيضا عند الفرز تحسن صغير في بعض المركبات بفعل التأهب للمقابلة وهي نتيجة تتفق نسبيا مع النتائج المحصل عليها من قبل "طاهر بن عبوشة" خلال دراسته عن "ديناميكية التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية ".

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

3.عرض نتائج المقياس النفسي "إختبار قائمة سلوك المنافسة ".

جدول رقم (5):

يوضح النتائج المحصل عليها من خلال إختبار قائمة سلوك المنافسة الذي يهدف إلى قياس درجة الإستثارة ،وبالتالي درجة التوتر النفسي .

المتغير	المتوسط	التباين	الإنحراف المعياري	المجموع
درجة الإستثارة (التوتر النفسي)	79.46	210.49	14.50	2066

يتبين من الجدول (5) أن متوسط درجة الإستثارة للفريق ككل (26 لاعب) بلغت (79.46) وهي قيمة صغيرة ،حيث يتراوح درجات المقياس من 50 إلى 150 درجة ،إذ المجال الممتد من 50 إلى 100 درجة إنخفاض شدة التوتر والإستثارة ،بينما يعكس المجال الممتد من 100 إلى 150 درجة زيادة شدة التوتر والإستثارة .تبدو هذه النتيجة منطقية مع توقعات هذه الدراسة، حيث تم توزيع هذا المقياس على اللاعبين في الأسبوعين الأخيرين من البطولة أي بعد أكثر من ثلاثة أشهر من التدريب المستمر والمنتظم على تقنيات الإسترخاء .ومن أجل معرفة التشتت والذي يدخل في إعتبار الترعة المركزية قمنا بحساب التباين إذ بلغت قيمته (210.49) و الانحراف المعياري الذي بلغ (14.50).

ترجع الدرجة الصغيرة من التوتر النفسي والإستثارة عند اللاعبين إلى تحسن قدرتهم على الضبط العضلي و النفسي قبل وأثناء المنافسة وهذا إنطلاقا من تدريبهم على التقنيات الإسترخائية ،والتي سمحت لهم بالتدخل بطرق خاصة وفعالة على حالة الشد العضلي عملية التنفس والتحكم في الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة وذلك بالتعامل الإيجابي مع الوضعيات والقدرة على تجاوز الشعور الغير الملائم و تعويضه بصور ذهنية مريحة ،تخلق نوعا من التغريز الذاتي الإيجابي وتنمية الثقة بالنفس .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

4. عرض ومناقشة رأي مدرب الفريق (السيد تومي رشيد)

1.4. رأي المدرب المشرف على فريق الأمال (عينة البحث) حول تأثير إستخدام تقنيات الإسترخاء .

لقد لاحظت في بداية الأمر نوع من التحفظ عند اللاعبين تجاه فكرة إدماج برنامج تدريب نفسي في البرنامج السنوي ،والذي يتمثل في التدريب على تقنيات الإسترخاء . ويرجع هذا التحفض الأولي إلى عدم تعودهم على مثل هذا التدريب وجهلهم للفائدة التي يمكن أن يعود بها عليهم ،لقد بدأ اللاعبون بادرك هذه الأهمية من خلال الحصص النظرية الأولى المليئة بالأمثلة التطبيقية ،ومن خلال إستعمال شريط الفيديو.

لقد لاحظت مجموعة من التغيرات التدريجية في سلوك اللاعبين إبتداء من الأسبوع الرابع من بداية برنامج التدريب على الإسترخاء ،حيث أصبحوا أقل غضبا،إذ أنهم أبدو مؤشرات إيجابية على مستوى التحكم في الوضعيات التنافسية والإنعزال عن الوضعيات السلبية فلقد لاحظنا غياب التغيرات السلوكية التي كانت تظهر من قبل المنافسة كقظم الأظافر حك الأيدي ،الإرتعاش ....

يمكنني القول أن هذا البرنامج قد أعطى دعما نفسيا كبيرا للاعبين ،حيث سمح لهم بالدخول بقوة في المنافسات ،بعدما كانوا يجدون الصعوبة في ذلك خاصة عندما يتعلق الأمر باللعب أمام الفرق التي تظهر إستعدادا بدنيا وتقنيا مباشرة بعد بداية المقابلة؛ كما تحسنت قدرتهم عن التركيز طيلة فترات المقابلة وعدم إهتمامهم بالعناصر المشوشة . يمكن تسجيل نقطة مهمة تتمثل في إستقرار إيقاع لعب الفريق مهما كانت النتيجة .وهذا بعدما كانوا يتجمعون في الدفاع بطريقة أتوماتيكية بعد الفوز و الإنطلاق في الهجوم بصفة عشوائية نوعا ما في حالة الإنهزام ،فلقد كانت إتجاهاتهم نحو اللعب تتغير نسبة لنتيجة المباراة. وفي نفس الإطار دائما ؛فلقد لاحظنا أن اللاعبين يتناولون المقابلات التي تجرى خارج قواعدنا بكثير من الهدوء و الثقة .

كما يمكن تسجيل التحسن الفردي من حيث برودة الأعصاب في الوضعيات الصعبة التمتع باللعب ،الإختيار الصحيح للحلول المقدمة من قبل الزملاء ،بالإضافة إلى تحسن ديناميكية الفريق وهذا من خلال التعاون الدائم بين اللاعبين ،غياب المناوشات أثناء اللعب

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

و الحيوية التي تسود الحصص التدريبية مما أدى إلى تحسن في اللعب ،لقد سجلنا إرتفاع معامل فعالية الفريق الذي لا يعود فقط إلى نوعية الحصص البدنية ،الفنية و التكتيكية وإنما أيضا إلى التحول النوعي الذي عرفه الفريق من الناحية النفسية ،الأمر الذي أدى إلى التركيز الكبير المستمر حتى في الحصص التدريبية ،لاحظت شيء مهم يتمثل في الإنخفاض الواضح في التصرفات العدوانية عند اللاعبين و التحكم في النفس حتى بعد الإعتداءات المتكررة للخصم مع تجنب الحديث المفرط مع الحكم ،أما على المستوى التكتيكي وإحترام المهام المخولة لكل لاعب فوق الميدان ،فلقد سجلت تحسنا ملحوظا مما زاد من فعالية الفريق بصفة عامة ،حيث يمكن تفسير هذا خلال تركيزهم الدائم على النصائح والتوجيهات إضافة إلى تحسن الإتصال داخل الفريق مما حفز التوجيه المتبادل بين اللاعبين فوق أرضية الميدان؛أما بعد المقابلة ،يمكن تسجيل التحسن الملحوظ في النقد الذاتي و النقد المتبادل حول المقابلة من أجل التصحيح خلال التدريبات ،حيث كان الأمر قبل هذا البرنامج النفسي يتوقف على تدخل المدرب فقط.

فبالرغم من عدم مشاركتي المباشرة في هذا البرنامج إلا أنني تمكنت من التأكد أن اللاعب يملك قدرات داخلية معتبرة تسمح له بالوصول إلى التحكم في الوضعيات التنافسية ،فالمهم هو إيجاد السبل و التقنيات و الأشخاص الذين يمكنهم تطبيق هذه البرامج بدقة و إنتظام .

رغم عدم قدرتي على تفسير التحسن و التغير النوعي ،الذي حدث لكل لاعب بصفة خاصة و الفريق بصفة عامة عقب برنامج التدريب على تقنيات الإسترخاء ،نظرا لعدم تمكني في ميدان علم النفس الرياضي وعدم توفري على قاعدة نظرية واسعة تؤهلني على فعل ذلك ،إلا أنني مقتنع تمام الإقتناع أن الرياضة الجزائرية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة بحاجة إلى مثل هذه التجارب التي تقوى الرياضي من الناحية النفسية ،كما يمكن لي أيضا من خلال هذه التجربة المفيدة أن أطلع على إحدى الأسباب الخفية التي أدت إلى تدني مستوى كرة القدم الجزائرية .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

2.4. مناقشة رأي المدرب رشيد تومي .

من خلال الرأي الذي أبداه المدرب حول تأثير التدريب على تقنيات الإسترخاء على اللاعب و الفريق ،يمكن تقيم هذا التأثير الإيجابي إلى أربعة مراحل مختلفة:

أثناء التدريب :-تركيز كبير على الحركات مما يسمح للاعب بالعمل في ظروف مشابهة للمنافسة ،الشيء الذي يسهل عملية الإحتفاظ بكل إمكانياتهم خلال المنافسة .

-تحسن ديناميكية الفريق الشيء الذي يوفر للاعب جوا نفسيا ملائما للعمل يغلب فيه الإستمتاع و السعادة مما يسمح بالتطور .يرى أسامة كامل راتب (1992. ص 212):

"أن سبب تفوق الفريق وحصوله على البطولات سنوات متتالية هو فعالية الجو النفسي الإجتماعي الذي يسود الفريق ،والذي تزداد درجة أهميته عن تفوق المهارة الرياضية ذاتها" إن هذا الجو يعطي المزيد من الرغبة في العمل إنطلاقا من مبدأ التبعية الإيجابية للنشاط البدني أو الفريق ،والذي ذكره "وينبرق" و "قولد" (1997.ص 388) نقلا عن "ويليام قراسير".

داخل غرف حفظ الملابس : إختفاء بعض التغيرات السلوكية التي كانت تحدث قبل المنافسة و التي تتمثل في بعض التغيرات المرتبطة بالتوتر و القلق ،والتي أوضحتها مختلف المقاربات العلمية للتوتر (المقاربة النفسية ،الفيزيولوجية ،المعرفية ،السلوكية ،تحليلية ...) الشيء الذي يخبرنا عن تحسن الحالة النفسية للاعب ،كون هذه التغيرات مرتبطة إرتباطا عكسيا بدرجة التوتر النفسي .

يمكن تفسير هذا من خلال الإرتخاء الذي يحققه اللاعب ،كما أن التركيز على نسبة الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها يساعد على تجاهل المعلومات المشوشة و المقلقة .

أثناء المنافسة : تكيف أحسن مع الوضعيات، مما يخبرنا عن توصل الرياضي إلى تحقيق التوازن بين المتطلبات النفسية –الفيزيولوجية للوضعية و القدرات الشخصية .إختيار صحيح للحلول من خلال الإنتباه (الإدراك الإنتقائي) و التركيز مما سمح بتحسن نوعية اللعب .التحكم في إتجاهات نحو اللعب مهما كانت النتيجة ،الشيء الذي يخبرنا عن تحكم معرفي في الوضعيات ،كما سجلنا نقص العدوانية الراجع إلى التحكم في الإنفعالات.

بعد المنافسة : تحسن الحوار ،النقد الذاتي و النقد المتبادل داخل الفريق ،الشيء الذي يخبرنا عن التذكر بكل ما جرى في المنافسة والذي يرجع إلى الإحتفاظ بكل القدرات الذهنية أثناء المنافسة .يمكن تحسن الحوار و النقد المتبادل من خلال تحسن الإيجابية عند اللاعبين والتي نسعى إلى تحقيقها من خلال الإسترخاء .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

جدول رقم (6)

يوضح الجدول رقم (6) معاملات إرتباط القيم الكلية للمحاور الأربعة المشكلة للإستبيان الخاص باللاعبين فيما بينهم و القيمة الكلية للإستبيان و القيمة الكلية للمقياس (إختبار قائمة سلوك المنافسة).

القيمة الكلية	ق.ك للمحور 1	ق.ك للمحور2	ق.ك للمحور3	ق.ك للمحور3	ق.ك للاستبيان	ق.ك للمقياس
ق.ك للمحور1	-	**0.966	**0.956	**0.967	**0.985	*0.397-
ق.ك للمحور2	**0.966	-	**0.971	**0.973	**0.989	**0.366-
ق.ك للمحور3	**0.956	**0.971	-	**0.964	**0.984	**0.371-
ق.ك للمحور4	**0.967	**0.973	**0.964	-	**0.990	*0.359-
ق.ك للإستبيان	**0.985	**0.989	**0.984	**0.990	-	*0.353-
ق.ك للمقياس	*0.397-	*0.366-	*0.371-	*0.359-	*0.353-	-

* إرتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05

* إرتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01

يتبين من الجدول رقم (6) أن هناك علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين القيم الكلية للمحاور فيما بينهم و القيمة الكلية للإستبيان عند مستوى (0.01) إذ تراوحت معاملات الإرتباط بين (0.964) و (0.990).بينما نسجل علاقة إرتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين القيم الكلية للمحاور و الإستبيان و القيمة الكلية للمقياس عند مستوى (0.05) إذ تراوحت معاملات الإرتباط بين (-0.353)و (-0.397) وتبدو هذه النتائج منطقية ومتفقة مع مبادئ هذه الدراسة ،إذا هناك تأثيرا مباشرا بين القدرة على الإسترخاء ودرجة التوتر النفسي .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

5.عرض ومناقشة نتائج الإستبيان الخاص باللاعبين والإجابة على فرضيات البحث:

المحور رقم 01: خاص بالعلاقة بين تطبيق تقنيات الإسترخاء و الشعور بالراحة النفسية العضلية .

السؤال رقم 01:

هل تساعدك عملية الإسترخاء على الشعور بالراحة العضلية ؟

الجدول رقم (7):

الأجوبة	غالبا	أحيانا	نادرا	المجموع	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	مستوى الدلالة
التكرارات	18	6	2	26	16	13.815	0.001
النسب	%69.23	%23.07	%7.69	%100			

تحليل ومناقشة :

يتبين من النتائج المدونة على الجدول رقم (7) أن الفرق بين النتائج دلا إحصائيا لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.001) إذ بلغت كا^2 المحسوبة (16) و هي أكبر كا^2 الجدولية والتي تبلغ (13.815) .ومعنى ذلك التدريب على التقنيات الإسترخائية غالبا ما يساعد اللاعبين على الشعور بالراحة العضلية .

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال عملية إرخاء المناطق العضلية الحساسة عن طريق التدريب على المركبة "تقلص-إرتخاء" والتي ترتكز عليها تقنية جاكبسون ،كما أن الشعور بالثقل في تقنية شولتز يؤدي إلى إرخاء العضلات و بالتالي الإحساس بالراحة العضلية . ترتكز تقنيات الإسترخاء على فكرة أن الشد العضلي مرتبط بالإنفعالات و الذهن منه فإن إرخاء المناطق المتقلصة من الجسم يؤدي إلى الإحساس بالراحة ،وهذا إنطلاقا من مبدأ إستحالة وجود إرتخاء وتوتر في آن واحد،إن إنخفاض الطاقة التي تنجم عن العضلات بفعل عملية الإسترخاء يؤدي إلى الشعور بالراحة (جاكسون ،1974).حسب "بوزنقن" (1996.ص 125) : "يؤدي الإسترخاء إلى تخفيف التعب و الضغط النفسي ، يمكن التحكم في القدرات النفسية عن طريق المرور بالضبط الجسدي ". إن تقلص العضلات مؤشرا جيدا عن وجود توتر نفسي ،فالإسترخاء يمكن أن يساعد على تسيير هذه الإنفعالات إنطلاقا من ضبط الشد العضلي .تتفق النتيجة هذه مع نتائج دراسة "روى" (حسب "رييو".1983).

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

السؤال رقم 02:

هل يساعدك الإسترخاء على التوصل إلى الراحة النفسية ؟

الجدول رقم (8)

الأجوبة	غالبا	أحيانا	نادرا	المجموع	$كا^2$ المحسوبة	$كا^2$ الجدولية	مستوى الدلالة
التكرارات	18	6	2	26	16	13.815	0.001
النسب	%69.23	%23.07	%7.69	%100			

تحليل ومناقشة :

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (8) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.001) إذ بلغت قيمة $كا^2$ المحسوبة (16) وهي أكبر من قيمة $كا^2$ الجدولية و التي تبلغ (13.815) .ومعنى ذلك أن التدريب على التقنيات الإسترخائية غالبا ما يساعد اللاعبين على التوصل إلى الراحة النفسية .

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال الجهد الإرادي الذي يبذله اللاعب لتحقيق الراحة النفسية عند تدربه على التقنيات الإسترخائية ،حسب "ر.توماس" (1987.ص 26): "تمثل الراحة الذهنية منطلقا للتدريب الذاتي والتي نصل إليها من خلال جهد إرادي للفرد".كما أن إحداث صورة ذهنية للإسترخاء يساعد على التوصل إلى الراحة في حد ذاتها بفعل التغذية الرجعية .إن الإرتخاء العضلي يسهل السير النفسي إنطلاقا من العلاقة القائمة بين الحياة الإنفعالية و الشد العضلي ،فالإنفعالات تترجم على شكل تغيرات على مستوى عضلات الجسم كله.تتفق هذه النتيجة مع الأسس النظرية لتقنية التدريب الذاتي لشولتز وكذا دراسات فيرنندار (1982) إن الإسترخاء يساعد على التوصل إلى الراحة النفسية و بالتالي التخفيف من الصدى الإنفعالي الذي تفرضه المنافسة الرياضية .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

السؤال رقم 03:

هل يمكنك الإسترخاء من الإحساس بالطمئنينة و السعادة ؟

الجدول رقم (9)

الأجوبة	غالبا	أحيانا	نادرا	المجموع	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	مستوى الدلالة
التكرارات	18	5	3	26	15.308	13.815	0.001
النسب	%69.23	%19.23	%11.53	%100			

تحليل ومناقشة :

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة على الجدول رقم (9) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.001) إذ بلغت قيمة كا^2 المحسوبة (15.308) وهي أكبر من قيمة كا^2 الجدولية والتي تبلغ (13.815).ومعنى ذلك أن الإسترخاء غالبا ما يمكن اللاعبين من الإحساس بالطمئنينة والسعادة.

يمكن تفسير هذه النتيجة أي الإحساس بالطمئنينة والسعادة من خلال التغيرات النفسية والفيزيزلوجية الإيجابية التي يشعر بها الفرد والتي يمكن تحقيقها من خلال التدريب على التقنيات الإسترخائية من بينها :إرخاء المناطق العضلية الحساسة ،الوعي بالقدرات التنفسية ضبط عملية التنفس،الوعي الجيد بالمخطط الجسدي ،الضبط العضلي ...تنطبق هذه النتيجة مع ما وضحته لنا "بيرو-بيير"(1997)،كما تنطبق أيضا مع نتائج الدراسة التي أجراها "روي".

تمثل السعادة والطمئنينة جانبا من الراحة النفسية و العضلية ويمكن تحقيقها بفعل عملية الإسترخاء ،فالشعور بالسعادة و الطمئنينة يعمل على إرجاع الأمور إلى نصابها في الوضعيات الصعبة و بالتالي الإستمتاع بالممارسة ،والذي أعتبره "قولد"و"وينبرق" (1997) حماية ضد الإرهاق النفسي و البدني الذي يمكن أن تسببه المنافسة الرياضية .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

السؤال رقم 4:

هل يساعدك الإسترخاء على الشعور بالإستقلالية خلال المنافسة ؟

الجدول رقم (10)

الأجوبة	غالبا	أحيانا	نادرا	المجموع	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
التكرارات	16	7	3	26	10.231	9.210	0.001
النسب	%61.53	%26.92	%11.53	%100			

تحليل ومناقشة :

يتضح من خلال النتائج المسجلة على الجدول رقم (10) أن هنـــاك فـــرق ذات دلالـــة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى (0.01) إذ بلغت قيمـــة كـــا2 المحســـوبة (10.231) وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية والتي تبلغ (9.210). ومعنى ذلـــك أن التدريب على التقنيات الإسترخائية غالبا ما يساعد اللاعبين على الشـــعور بالإســـتقلالية خلال المنافسة .

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال عدة زوايا :أولا ،تحسن قـــدرة الرياضـــي علـــى التكيف ،فحسب"بيرو-بيير"(1997)فإن الإسترخاء يعلم الفرد كيفية تجاوز الأحاسيس الغير ملائمة مما يساعده على التكيف مع الوضعيات .ثانيا،إن الإسترخاء يسمح للرياضي بإكتشاف قدراته الداخلية والتي تساعده أكثر من أي أخر في الوضعيات المشحونة.بمعـــنى أن يتعلم الرياضي كيف يستمد قواه من أعماق نفسه .ثالثا،حسب عبد الرحمان بن أحمد بن هيجان(1998)فإن الإسترخاء يسمح بتحطيم العادة العضلية التي تجلب التوتر ومن ثم طرد المخاوف والإنفعالات التي تثير المخ وتدفع الفرد إلى سوء السلوك. رابعا ،إن تعلـــم تقنية نفسية ،فيزيزلوجية يسمح بالتحكم السهل في الجسم وبالتالي توفير أكثر حرية للعقل لمواجهة الصعوبات التي يفرضها الخصم خلال المنافسة ،الشيء الـــذي يقـــوى الشـــعور بالإستقلالية والذي يؤدي بدوره إلى إرتفاع الدافعية و المتعة أثناء المنافسة ،الشيء الـــذي يساعد على تسيير الإنفعالات التنافسية المختلفة .تتفق هذه النتيجة مع مختلف الدراســـات من بينها دراسات فيرنندز(1982).

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

السؤال رقم 5:

هل يوفر لك الإسترخاء الشعور بالمتعة أثناء المنافسة ؟

الجدول رقم (11)

الأجوبة	غالبا	أحيانا	نادرا	المجموع	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	مستوى الدلالة
التكرارات	18	6	2	26	16	13.815	0.001
النسب	%69.23	%23.07	%7.69	%100			

تحليل ومناقشة :

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة على الجدول رقم (11) أن هناك فرق بين النتائج ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.001) إذ بلغت قيمة كا^2 المحسوبة (16) وهي أكبر من كا^2 الجدولية والتي تبلغ (13.815) ومعنى ذلك أن التدريب على التقنيات الإسترخائية غالبا ما يوفر للاعبين الشعور بالمتعة أثناء المنافسة.

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال إكتشاف الرياضي لتقنية تسمح له بمواجهة الشبح النفسي المخيف الذي يطوف فوق المنافسة وبالتالي الشعور بالمتعة ،والتي تمثل إحدى أوجه الراحة النفسية-العضلية . فالإستمتاع بالمنافسة يمثل إحدى أسرار النجاح حيث كثيرا ما يتحدث اللاعبون الموهبون على المتعة أثناء المنافسة الشيء الذي يحميهم من ضغوطات الوضعيات المشحونة ويقوي إرادتهم وعزيمتهم إنطلاقا من مبدأ التبعية الإيجابية للنشاط الرياضي (وينبرق و قولد،388،1997 نقلا عن ثرتسون).حسب "بيرو-بيير"(1997)فإن الإسترخاء يسمح الرياضي بالإستمتاع ويجعله أكثر فعالية في المنافسة.

.يمكن تفسير هذه النتيجة أيضا من خلال التغيرات النفسية-الفيزيولوجية الإيجابية التي تسعى إلى تحقيقها مختلف التقنيات الإسترخائية ،إضافة إلى إكتشاف اللاعب لقدراته الداخلية التي تمثل دعما قويا لتحضيره الوظيفي تمكنه من السيطرة على الضغوطات الظرفية.إن الإستمتاع بالمنافسة مؤشرا جيدا عن تحكم اللاعب في مختلف إنفعالاته.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الجدول رقم (12) يوضح النتائج المحصل عليها من خلال المحور رقم 01 والذي يخدم الفرضية الجزئية الأولى

الأجوبة / الأسئلة	التكرارات / النسب	غالبا	أحيانا	نادرا	مج	كا^2	كا^2 للمحور	كا^2 الجدولية	مستوى الدلالة
السؤال رقم 01	التكرارات	18	06	02	26	16	25.692	22.457	0.001
	النسب	%69.23	%23.07	%7.69	%100				
السؤال رقم02	التكرارات	18	06	02	26	16			
	النسب	%69.23	%23.07	%7.69	%100				
السؤال رقم03	التكرارات	18	05	03	26	15.308			
	النسب	%69.23	%19.23	%11.53	%100				
السؤال رقم 04	التكرارات	16	07	03	26	10.231			
	النسب	%61.53	%26.92	%11.53	%100				
السؤال رقم 05	التكرارات	18	06	02	26	16			
	النسب	%69.23	%23.07	%7.96	%100				

تحليل ومناقشة :

يتبين من النتائج المسجلة على الجدول رقم (12) أن هناك فرق بين النتائج الكلية للمحور رقم 01 ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.001) إذ بلغت قيمة كا^2 المحسوبة (25.692) وهي أكبر من قيمة كا^2 الجدولية والتي تبلغ (22.457). ومعنى ذلك أن التدريب على الإسترخاء غالبا ما يسمح للاعبين بالوصول إلى الراحة النفسية والعضلية .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

تفسير نتائج المحور رقم 01 المتعلق بالفرضية الجزئية الأولى :

إنطلقت الفرضية الجزئية الأولى من فكرة أن الراحة العضلية و النفسية التي نسعى إلى تحقيقها من خلال التدريب على التقنيات الإسترخائية مؤشرا جيدا على إنخفاض درجة التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعب الجزائري لكرة القدم .وهذا إنطلاقا من مبدأ إستحالة وجود إرتخاء وتوتر في آن واحد ،وهي الفكرة التي بنيت على أساسها تقنية الإسترخاء التدريجي لجاكسون .كما أنه توجد علاقة إرتباطية وثيقة بين الراحة النفسية والراحة العضلية وهذا إنطلاقا من مبدأ وحدة الشخصية .

*نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) الذي يوضح نتائج الأسئلة الخاصة بالمحور رقم (01) أن هناك فروق ذات دلالة بالنسبة لكل الأسئلة لصالح القيم الكبرى (التي تنطبق على الإختيار "غالبا")عند مستوى دلالة (0.01) أو (0.001) إذ تتراوح القيم المحسوبة ل (كا^2) من (10.231) إلى (16).

*يتضح من الجدول رقم (12) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية للقيمة الكلية للمحور رقم (01) لصالح القيمة الكبرى (التي تنطبق على الإختيار "غالبا ") عند مستوى (0.001) إذ بلغت القيمة المحسوبة ل (كا^2) (25.692) وهي أكبر من قيمة (كا^2) الجدولية والتي تبلغ (22.457).

*عند رجوعنا إلى الجدول رقم (6) الذي يوضح مختلف الإرتباطات بين المحاور وبين القيمة الكلية للإستبيان و القيمة الكلية لإختبار قائمة سلوك المنافسة فإننا نلاحظ وجود علاقة إرتباطية ذات إتجاه سلبي بين القيمة الكلية للمحور رقم (01) و القيمة الكلية لإختبار قائمة سلوك المنافسة دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) إذ بلغ معامل الإرتباط (-0.397).

*إنطلاقا من مختلف هذه النتائج و إستنادا للنتائج المحصل عليها من خلال إستخدام شبكة التقييم الذاتي ،والتي توضح التحسن الذي يشعر به اللاعب جراء التدريب على التقنيات الإسترخائية وهذا في المركبات الثلاثة المختارة (فيزيزلوجية ،إنفعالية ،خاصة بالدافعية)فإننا نستطيع أخذ القرار أن الفرضية الجزئية الأولى محققة .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

يمكن تفسير النتيجة المحصل عليها من خلال المحور رقم 1 الخاص بالفرضية الجزئية الأولى إنطلاقا من :

*مبدأ إستحالة وجود توتر وإرتخاء في آن واحد وهي الفكرة التي بنيت عليها تقنية الإسترخاء التدريجي لجاكسون ،الذي إعتبر أن إنخفاض الطاقة التي تنجم عن العضلات بفعل عملية الإسترخاء يؤدي إلى الشعور بالراحة .إن الإسترخاء العضلي يسهل السير النفسي إنطلاقا من العلاقة القائمة بين الحياة الإنفعالية و الشد العضلي .إن إرخاء المناطق العضلية الحساسة عن طريق التدريب على المركبة "تقلص-إرخاء" ،والتي ترتكز عليها تقنية جاكبسون ،والشعور بالثقل عند إستخدام تقنية التدريب الذاتي لشولتز يؤدي لا محالة إلى إرخاء العضلات مما يسبب الإحساس بالراحة العضلية و النفسية .يقول "بوزنقن" (1996.ص 125): "يؤدي الإسترخاء إلى تخفيف التعب و الضغط النفسي ".حسب فاينيك (1998.ص 564) نقلا عن جينوفا (1971) فإن "إسترجاع لمدة 5 دقائق بإستخدام التدريب الذاتي أكثر فعالية من الإستراحة لمدة ساعة دون التدريب الذاتي ".

*الجهد الإرادي لتحقيق الراحة النفسية ،لقد إعتبر "توماس " (1991.ص 26) :" تمثل الراحة الذهنية منطلقا للإسترخاء الذاتي و التي نصل إليها من خلال جهد إرادي للفرد"،تسمح عملية إحداث صورة ذهنية للإسترخاء بالوصول إلى الإستراحة الحقيقية بفعل التغذية الرجعية .

*التغيرات النفسية و الفيزيولوجية الإيجابية التي يمكن تحقيقها من خلال التدريب على تقنيات الإسترخاء كالوعي بالقدرات التنفسية .فحسب عبد الرحمن بن أحمد محمد هيجان (1998) فإن الإسترخاء يسمح بتحطيم العادة العضلية التي تجلب التوتر ومن ثم طرد المخاوف والإنفعالات التي تثير المخ وتدفع الفرد إلى سوء السلوك .

*إن تعلم تقنية نفسية-فيزيولوجية يسمح بالتحكم في الجسم ،وبالتالي توفير حرية أكبر للعقل لمواجهة الصعوبات التي يفرضها الخصم خلال المنافسة الشيء الذي يؤدي إلى الشعور بالإستقلالية ،الدافعية و المتعة أثناء المنافسة .

*إكتشاف الرياضي لقدرات داخلية تساعده في الوضعيات التنافسية المشحونة من خلال تجاوزه الأحاسيس الغير ملائمة و إستمداد قواه من أعماق نفسه .إن تعلم تقنية إسترخائية يسمح بالقضاء أو تخفيف التعب البدني و الوصول إلى حالة إستراحة انفعالية في مدة زمنية قصيرة.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

المحور رقم 02 : بالعلاقة بين ممارسة التقنيات الإسترخائية و تنمية الإتجاهات خاص الإيجابية للاعبين .

السؤال رقم 06:

هل يمكن للإسترخاء أن يساعد اللاعب على تنمية إتجاهات إيجابية نحو المنافسة؟

الجدول رقم (13):

الأجوبة	غالبا	أحيانا	نادرا	المجموع	$كا^2$ المحسوبة	$كا^2$ الجدولية	مستوى الدلالة
التكرارات	16	08	2	26	11.385	9.210	0.01
النسب	%61.53	%30.76	%7.69	%100			

تحليل ومناقشة :

يتضح لنا من الجدول رقم (13) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (**0.01**) إذ بلغت قيمة $كا^2$ المحسوبة (11.385) وهي أكبر من قيمة $كا^2$ الجدولية والتي تبلغ (9.210).ومعنى ذلك أن التدريب على التقنيات الإسترخائية غالبا ما يساعد اللاعب على تنمية إتجاهات إيجابية نحو المنافسة .

يمكن تفسير هذه النتيجة من عدة زوايا :أولا،من خلال فعل الأخصائي الإسترخائي الذي يعمل دائما على إثارة الجوانب الإيجابية للاعب ،مما يساعده نفسيا على دخول المنافسة حسب "فيرنندار"(1982) فإن المختص في الإسترخاء يفعل دائما الإيجابية عند الرياضي. ثانيا،من خلال الإيحاءات الذاتية الإيجابية التي تساعد الرياضي على الإقتناع الذاتي بقدراته وحظوضه في المنافسة مما يرفع من دافعيته .ثالثا ،من خلال الوعي يتحسن قدراته الذاتية مما يحسن إتجاهاته نحو المنافسة والتي تمثل حسب "محمد العربي سمعون "(1999.ص 323) إستعدادات الفرد للإستجابة للمواقف أو الأفكار بصفة معينة .رابعا ،إن التدريب على الإسترخاء ،ينمي إيجابية اللاعب نحو المنافسة كونه يسمح له بالتفاؤل الدائم ومقاومة حمولات المنافسة التي تظهر على شكل الخوف من عدم الإسترجاع بعد بذل جهد أو عدم القدرة على تقديم مجهود. تسمح تنمية الإتجاهات الإيجابية نحو المنافسة بتقبل جميع الصعوبات التي تفرضها الوضعيات و الإستعداد الدائم على تقديم التضحيات في التدريب من أجل التحسن ،مما يعمل على التسيير الحسن للإنفعالات خلال المنافسة .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

السؤال رقم 7:

هل يساعد الإسترخاء على التحكم في الأفكار التي تسبق المنافسة (الخوف،الشك...)؟

الجدول رقم (14)

الأجوبة	غالبا	أحيانا	نادرا	المجموع	$كا^2$ المحسوبة	$كا^2$ الجدولية	مستوى الدلالة
التكرارات	18	08	0	26	3.846	3.841	0.05
النسب	%69.23	7%.30	%00	%100			

تحليل ومناقشة :

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة على الجدول رقم (14) أن هناك فرق بين النتائج ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى (0.05) إذ بلغت قيمة $كا^2$ المحسوبة (3.846) وهي أكبر من قيمة $كا^2$ الجدولية والتي تبلغ (3.841).ومعنى ذلك أن التدريب على الإسترخاء غالبا ما يساعد اللاعبين على التحكم في الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة .

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال عدة جوانب :أولا ،فهم الرياضي لسلوكاته وإنفعالاته أثناء المنافسة والقدرة على التحكم فيها و تجاوزها ،كما أن الإسترخاء يسمح بتكوين قدرات نفسية تسمح له بتجاوز العجز الذي يظهر على شكل الخوف من متطلبات الوضعية .ثانيا،يمكن الإسترخاء من عيش النجاع من خلال إستباق الأمور التي نريد جعلها إيجابية ،فحسب "بيرو-بيير"(1997.ص46) يمكن للرياضي خلال التخيل المستخدم في الإسترخاء أن يتصرف كما لو كان كل شيء يسير على ما يرام مع إستخدام كل طاقاته (البدنية ،التقنية،الفكرية و النفسية)مما يعطيه رغبة وثقة بالنفس لأن الوضعيات المعاشة من خلال التخيل تملك نفس التأثير مع التجارب الحقيقية على مستوى اللاشعور. يمكن للرياضي خلال الإسترخاء التفكير في الحلول الممكنة و إستبعاد الحلول الغير مكيفة مما يعطيه القوة على التحكم في الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة . تتفق هذه النتيجة مع دراسة "فيراننداز" (1982) المتمثلة في دراسة حالة للرياضي "ليك".إن تركيز الإنتباه على الجسم ومستوى الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها اللاعب تسمح له بالإنشغال عن الأفكار السلبية و بالتالي تجاوزها .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

السؤال رقم 08:

هل يمكنك الإيحاء الذاتي من تنمية الثقة بالنفس و التقدير الذاتي؟

الجدول رقم (15)

الأجوبة	غالبا	أحيانا	نادرا	المجموع	$كا^2$ المحسوبة	$كا^2$ الجدولية	مستوى الدلالة
التكرارات	19	7	0	26	5.538	5.412	0.02
النسب	%73.07	%26.92	%00	%100			

تحليل ومناقشة :

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (15) أن هناك فرق بين النتائج ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى (0.02) إذ بلغت قيمة $كا^2$ المحسوبة (5.538) وهي أكبر قيمة $كا^2$ الجدولية والتي تبلغ (5.412). ومعنى ذلك أن الإيحاء الذاتي غالبا ما يساعد اللاعبين على تنمية الثقة بالنفس و التقدير الذاتي .

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال الإيحاء بالبرمجة الإيجابية للمنافسات القادمة والقدرات الشخصية الكبيرة .لأن النجاح يخلق التعزيز الإيجابي الذي يعطي ثقة في النفس و تقدير ذاتي ،وبالتالي يستنتج الرياضي أنه قادر على إنجاز رغباته في هدوء و إرتياح . يمكن للإيحاء الذاتي الإيجابي أن يساعد على التوصل إلى الرضا النفسي كونه يحل محل الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة كعدم اليقين .كما أنه يبرمج وضعيات إيجابية يستعمل فيها كل الإمكانيات التي طورها خلال التدريب .يعتبر الإيحاء الذاتي إحدى الوسائل المستخدمة في خفض الإستثارة وخاصة تلك النابعة عن المواقف التنافسية .حسب محمد العربي سمعون (1999.ص 321) "لقد إستعمل الإيحاء الذاتي كوسيلة لإستعادة الثقة في النفس" ويقول أيضا ،نقلا عن نيدرفير1985،أن سر نجاح الإيحاء هو تركيز الإنتباه و الشعور بإسترخاء الجسم . يمثل الإيحاء الذاتي القاعدة الأساسية لتقنية التدريب الذاتي لشولتز و التي أثبتت فعاليتها في مختلف الميادين .إن الثقة بالنفس و التقدير الذاتي يساعدان على التوتر النفسي التنافسي (العودة إلى عوامل القلق المرتبطة بالشخصية).

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

السؤال رقم 09:

هل تشعر بأن الإسترخاء يحسن ديناميكية الفريق ؟

الجدول رقم (16)

الأجوبة	غالبا	أحيانا	نادرا	المجموع	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	مستوى الدلالة
التكرارات	17	6	3	26	12.538	9.210	0.01
النسب	%65.38	%23.07	%11.53	%100			

تحليل ومناقشة :

يتبين من خلال النتائج المسجلة على الجدول رقم (16) أن هناك فـرق ذات دلالـة إحصائية بين النتائج لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.01) إذ بلغت قيمة كا^2 المحسوبة (12.538) وهي أكبر من قيمة كا^2 الجدولية و التي تبلغ (9.210) . ومعـنى ذلك أن التدريب على التقنيات الإسترخائية غالبا ما يخلق الشعور عند اللاعبين بتحسـن ديناميكية الفريق .

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال الحصص الإسترخائية الجماعية التي تدعم الحـوار والتعارف المتبادل بين أفراد الفريق الواحد مما يساعد على تعزيز الألفة و خلق ديناميكيـة تسمح بالاستمتاع بالممارسة معا وتحسين الاداء مما يرفع دافعية الفريق .فحسب أسـامة كامل راتب (1992) فإن الجو النفسي الملائم داخل الفريق أهم من الموهبة الرياضية في حد ذاتها . حسب "بيرو-بيير"(1997.ص 158) : "يتحسن التنسيق أثنـاء الحصـص الإسترخائية الجماعية ،خاصة عند التحاور أين يتم تبادل الأحاسـيس وتقبـل ماضـي غيره".كما أن مدة الحصص الإسترخائية تمثل وضعية تختفي فيها مقاييس درجة الاداء مما يؤدي إلى تغيرات إيجابية على المسنوى العلائقى للرياضيين . أن الإيجابية التي نسعى دائما إلى تفعيلها من خلال الإسترخاء تساعد على العمل من أجل تنمية ديناميكية الفريق الـتي ستعود بالفائدة على كل لاعب . تنطبق هذه النتيجة مع دراسات العديد من الباحثين من بينهم "فيرنانداز"(1982) . كثيرا ما يرتبط تنسيق الفريق باحترام الاختلافـات الفرديـة وتفهم الغير مما يسمح بخلق جو نفسي ملائم يساعد علـى ضـبط وتسـيير مختلـف الإنفعالات التي تظهر خلال التدريب و المنافسة .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

السؤال رقم 10:

هل تشعر أن التدريب على الإسترخاء ينمي قدرات نفسية إيجابية عند الرياضي؟

الجدول رقم (17)

الأجوبة	غالبا	أحيانا	نادرا	المجموع	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	مستوى الدلالة
التكرارات	17	8	1	26	14.846	13.815	0.001
النسب	%65.38	%30.76	%3.84	%100			

تحليل ومناقشة :

يتضح لنا من خلال النتائج المدونة على الجدول رقم (17) أن هناك فرق بين النتائج ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى (0.001) إذ بلغت قيمة كا^2 المحسوبة (14.846) وهي أكبر من قيمة كا^2 الجدولية و التي تبلغ (13.815) . ومعنى ذلك أن الإسترخاء غالبا ما ينمي قدرات نفسية إيجابية عند اللاعبين .

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال اكتشاف اللاعب لقدرات داخلية تجعله يستمد قواه من أعماق نفسه ،كما أن الاسترخاء ينمي قدرة الفرد على التكيف بتغيير الشعور الغير الملائم للوضعيات بأحاسيس إيجابية ومن خلال القدرة على الضبط النفسي ومراقبة درجة الشد العضلي .يسمح الإسترخاء بتنمية قدرات نفسية تعمل كمكمل فعال للتحضير الوظيفي ،تتجسد هذه القدرات النفسية في :مقاومة الضغوطات النفسية التي تفرضها الوضعيات الصعبة ،التفاؤل ،الثقة بالنفس أمام المهام ،تقبل حمولة التدريب و المنافسة دون الخوف من عدم القدرة على الإسترجاع ،التركيز القوي و الطويل ... لأن النجاح الرياضي يملك ديناميكية داخلية تحافظ على المستوى الأمثل لليقظة ، إضافة إلى القدرات البدنية و الفنية للرياضي مما يجعل الرياضي أقل عرضة للشك و التشاؤم ،حسب "ريو"(1983) فإن التحضير الشامل يمكن في التوافق بين التحضير البدني و التقني والتحضير الذهني . تسمح هذه القدرات برفع دافعية الرياضي وثقته مما يسمح بتسيير حسن لحياته الانفعالية .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

جدول رقم (18) يوضح النتائج المحصل عليها من خلال المحور رقم 02 و الذي يخدم الفرضية الجزئية الثانية .

الأجوبة / الأسئلة	التكرارات / النسب	غالبا	أحيانا	نادرا	مج	$كا^2$	$كا^2$ للمحور	$كا^2$ الجدولية	مستوى الدلالة
السؤال رقم 06	التكرارات	16	08	02	26	11.385	19.692	15.086	0.01
	النسب	%61.53	%30.76	%7.69	%100				
السؤال رقم07	التكرارات	18	08	0	26	3.846			
	النسب	%69.23	%30.76	%00	%100				
السؤال رقم08	التكرارات	19	07	0	26	5.538			
	النسب	%73.07	%26.92	%00	%100				
السؤال رقم 09	التكرارات	17	06	03	26	12.538			
	النسب	%65.38	%23.07	%11.53	%100				
السؤال رقم 10	التكرارات	17	08	01	26	14.846			
	النسب	%65.38	%30.76	%3.84	%100				

تحليل ومناقشة :

يتبين من النتائج المدونة على الجدول رقم (18) أن هناك فرق بين النتائج الكلية للمحور رقم 02 ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.01) إذ بلغت قيمة $كا^2$ المحسوبة (19.692) وهي اكبر من $كا^2$ الجدولية والتي تبلغ (15.086) ومعنى ذلك أن التدريب على الإسترخاء غالبا ما يساعد اللاعبين على تنمية اتجاهات إيجابية .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

تفسير نتائج المحور رقم (02) المتعلق بالفرضية الجزئية الثانية :

انطلقت الفرضية الجزئية الثانية للبحث من فكرة مفادها أن تطوير الاتجاهات الإيجابية عند الرياضي يسمح له بتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية في كرة القدم الشيء الذي يسمح بدخول المنافسة بثقة أكبر (طاقة نفسية إيجابية)و التحكم في الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة والتي تضعف من عزيمته (التنشيط السلبي) حسب "ريو"(1983) فإن هذه الاتجاهات الإيجابية تسمح للرياضي بفهم سلوكه و انفعالاته خلال وضعيات الضغط العصبي-النفسي و ضرورة التحكم فيها ،الشيء الذي يحدد برودة أعصابه وهدوءه أثناء المنافسة .إن الأخصائي الإسترخائي يفعّل دائما الإيجابية .

*نلاحظ من خلال الجدول (18) الذي يوضح نتائج المحور (02) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية ،بالنسبة لكل الأسئلة ،لصالح القيم الكبرى (التي تنطبق على الاختيار "غالبا") عند مستوى دلالة (0.001) أو (0.01) أو (0.05) إذ تراوحت القيم المحسوبة ل(كا^2) من (3.846)إلى (14.846).

*يتضح من الجدول رقم (18) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية للقيمة الكلية للمحور رقم (02) لصالح القيمة الكبرى (التي تنطبق على الاختيار "غالبا") عند مستوى (0.01) إذ بلغت القيمة المحسوبة ل(كا^2) (19.692) و هي اكبر من القيمة الجدولية والتي تبلغ (15.086).

*عند رجوعنا للجدول رقم (6) الذي يوضح مختلف الارتباطات بين المحاور وبين القيمة الكلية للاستبيان و القيمة الكلية لاختبار قائمة سلوك المنافسة فإننا نلاحظ وجود علاقة إرتباطية ذات إتجاه سلبي بين القيمة الكلية للمحور رقم (02) والقيمة الكلية لإختبار قائمة سلوك المنافسة دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) إذ بلغ معامل الإرتباط (-0.366).

*إنطلاقا من مختلف هذه النتائج و إستنادا للنتائج المحصل عليها من خلال إستخدام شبكة التقييم الذاتي ،والتي توضح التحسن الذي يشعر به اللاعب جراء التدريب على التقنيات الإسترخائية وهذا في المركبات الثلاثة المختارة (فيزيولوجية ،انفعالية ،خاصة بالدافعية) فإننا نستطيع أخذ القرار أن الفرضية الجزئية الثانية محققة .

يمكن تفسير النتيجة المحصل عليها من خلال المحور رقم 02 الخاص بالفرضية الجزئية الثانية إنطلاقا من :

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

*إن التدريب على الإسترخاء ينمي إيجابية الفرد مما يسمح له بالتفاؤل الدائم ومقاومة حمولات المنافسة التي تظهر على شكل الخوف من عدم الاسترجاع بعد بذل جهد أو عدم القدرة على تقديم مجهود.إن تحسن الوعي بالقدرات الذاتية ينمي اتجاهات إيجابية للفرد نحو المنافسة والتي تمثل حسب محمد العربي سمعون (1999.ص323) :" استعدادات الفرد للاستجابة للمواقف بصفة معينة ".

*فعل الأخصائي الاسترخاء الذي يثير دائما الجوانب الإيجابية للفرد-الرياضي مما يساعده نفسيا على دخول المنافسة "فيرنندار"(1982.ص 87).إن مبدأ الفعل الإيجابي يمثل إحدى القواعد الأساسية لكل التقنيات الإسترخائية .

*أن فهم الرياضي لسلوكاته و انفعالاته أثناء المنافسة و القدرة على التحكم فيها وتجاوزها يمكن الرياضي من التعامل بإيجابية مع الوضعية و الانفعالات المصاحبة لها (التنشيط المعرفي الإيجابي في نظرية المتعددة الأبعاد للتنشيط).

*عيش النجاح من خلال استباق الأمور التي نريد جعلها إيجابية .حسب "بيرو-بيير" (1997.ص46) :"يمكن للرياضي خلال التخيل المستخدم في الاسترخاء آن يتصرف كما لو كان كل شيء يسير على ما يرام مع استخدام كل طاقاته (البدنية ،التقنية ،الفكرية والنفسية)" . يسمح هذا التفكير بتنميته الإيجابية عند الفرد لأن للوضعيات المعاشة في الخيال نفس التأثير مع التجارب الحقيقية على مستوى اللاشعور .

يمكن للرياضي خلال هذا التدريب التفكير في الحلول الممكنة و إستبعاد الحلول الغير مكيفة مما يعطيه القدرة على التحكم في الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة .

*إمكانية الإيحاء الذاتي في المساعدة على التوصل إلى الرضا النفسي ،يعتبر الإيحاء الذاتي من بين إحدى الوسائل المستخدمة في خفض الإستثارة التنافسية .حسب محمد العربي سمعون (1999.ص321) :"لقد إستعمل الإيحاء الذاتي كوسيلة لإستعادة الثقة "،الشيء الذي يسمح بتنمية إيجابيت الرياضي ،حيث يكمن سر نجاح الإيحاء في التركيز و الانتباه على الوضعية و الجسم .

*تحسن التنسيق أثناء الحصص الإسترخائية الجماعية ،التي تدعم التعارف بين أفراد نفس الفريق ،مما يساعد على تعزيز الألفة .تمثل مدة الاسترخاء وضعية تختفي فيها مقاييس درجة الأداء ،الشيء الذي يؤدي إلى تغيرات إيجابية على المستوى العلائقي .يسمح التفكير الإيجابي من خلال تفهم و تقبل الإختلافات بتحسن الإتصال داخل الفريق وخلق جو نفسي ملائم .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

المحور رقم 03: خاص بالعلاقة بين التدريب على تقنيات الإسترخاء و التحضير النفسي للمنافسة

السؤال رقم 11:

هل تشعر بأن التدريب على الإسترخاء يساعدك على تنمية التركيزوالإنتباه خلال المنافسة

الجدول رقم (19)

الأجوبة	غالبا	أحيانا	نادرا	المجموع	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	مستوى الدلالة
التكرارات	18	8	0	26	3.846	3.841	0.05
النسب	%69.23	%30.76	%00	%100			

تحليل ومناقشة :

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة على الجدول رقم (19) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.05) إذ بلغت قيمة كا^2 المحسوبة (3.846) وهي أكبر من قيمة كا^2 الجدولية والتي تبلغ (3.841).ومعنى ذلك أن التدريب على الاسترخاء غالبا ما يساعد اللاعبين على تنمية التركيز و الانتباه خلال المنافسة .

يمكن تفسير هذه النتيجة انطلاقا من زوايا مختلفة :أولا ،تتحسن القدرة على التركيز والانتباه ابتداء من الحصص الأولى من التدريب على الاسترخاء لأن هذه العملية تتطلب الكثير من التركيز على مختلف أقسام الجسم من اجل إرخائها ،فمهما كانت التقنية المستعملة فإنها تستلزم الكثير من الانتباه و التركيز و الإحساس بمستوى الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها .ثانيا ،يسمح الارتخاء العضلي بتوسع حقل الانتباه و المسح البصري للوضعيات مما يؤثر إيجابا على المهام التي تتطلب حقل إنتباه خارجي واسع .ثالثا،يمكن تحسين الانتباه والتركيز من خلال تنمية القبليات الحسية مما يسمح بإختيار المثيرات الأساسية ،كما أنه يمكن تنمية التركيز بفضل التدريب الثنائي للمخ (المخ الأيمن و المخ الأيسر).إن التدريب على الإسترخاء يسمح بتنمية الإنتباه و التركيز بطريقة غير مباشرة ،يقول "ريو"(1983.ص199): "لقد نشر "بيك"و"باروليس" (1962)معلومات مفادها أن حالة الإسترخاء تؤدي إلى بروز تغيرات وظيفية على مستوى الجهاز العصبي لا تؤدي إلى السكون وإنما إلى التركيز و الإنتباه ." يؤدي التركيز و الإنتباه إلى الإختيار الأمثل للحلول و بالتالي التكيف مع الوضعيات مما يسمح بتسيير التوتر النفسي .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

السؤال رقم 12:

هل يمكنك التدريب على الإسترخاء من تحسين القدرة على التصور الذهني ؟

الجدول رقم (20)

الأجوبة	غالبا	أحيانا	نادرا	المجموع	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	مستوى الدلالة
التكرارات	17	08	1	26	14.846	13.815	0.001
النسب	%65.38	%30.76	%3.84	%100			

تحليل ومناقشة :

يتضح لنا من خلال رقم (20) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.001) إذ بلغت قيمة كا^2 المحسوبة (14.846) وهي أكبر من قيمة كا^2 الجدولية والتي تبلغ (13.815).ومعنى ذلك أن الاسترخاء غالبا ما يمكن اللاعب من تحسين قدرته على التصور الذهني .

يمكن تفسير هذه النتيجة انطلاقا من زوايا مختلفة :أولا ،ترتكز بعض التقنيات الإسترخائية من بينها تقنية التدريب الذاتي لشولتز على خلق صورة ذهنية للإسترخاء مما يؤثر على الاسترخاء العضلي بفعل التغذية الرجعية ،ومنه فإن الاسترخاء يحسن القدرة على التصور الذهني بطريقة غير مباشرة .ثانيا ،تمثل تقنيات الاسترخاء تدريبا على تحسين التصور الذهني انطلاقا من ضرورة تصور الحالات الإيجائية كالتصرف بحكمة في الوضعيات المشحونة أو إعادة عيش انتصارات ماضية من أجل التعزيز الإيجابي .ثالثا،يؤثر الاسترخاء على التعلم حسب "فيرنندار"(1982.ص211) بطريقتين تتمثل أحدهما في التصور الذهني ،الشيء الذي يسمح في المقابل بتحسن القدرة على التصور .رابعايرى"وينبرق" و"قولد"(1997) أن التصور الذهني يكون أكثر فعالية عندما يمارس في حالة الإسترخاء .إن القدرة على التصور الذهني في الوضعيات الحرجة دليل على التحكم في مختلف الإنفعالات كما أنها تستعمل كوسيلة للتوصل إلى الراحة .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

السؤال رقم 13:

هل يساعدك التدريب على الإسترخاء على العمل الفكري-الحركي خلال المنافسة ؟

الجدول رقم (21)

الأجوبة	غالبا	أحيانا	نادرا	المجموع	$كا^2$ المحسوبة	$كا^2$ الجدولية	مستوى الدلالة
التكرارات	18	6	2	26	16	13.815	0.001
النسب	%69.23	%23.07	%7.69	%100			

تحليل ومناقشة :

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة على الجدول رقم (21) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.001) إذ بلغت قيمة $كا^2$ المحسوبة (16) وهي أكبر من قيمة $كا^2$ الجدولية والتي تبلغ (13.815).ومعنى ذلك أن الإسترخاء غالبا ما يساعد اللاعب على تحسين عمله الفكري -الحركي خلال المنافسة .

يمكن تفسير هذه النتيجة من جانبين أساسيين:أولا،تحسن القدرة على التصور الذهني، لقد أثبتت البحوث القديمة أنه بإمكان تسجيل طاقة تتطابق مع الحركات المصورة ذهنيا عند أشخاص ثابتة ،حسب "بيرو-بيير"(1997.ص46) فإن "للوضعيات المعاشة في الخيال نفس التأثير مع التجارب الحقيقية على مستوى اللاشعور". يعتبر مرور السيالة بمثابة استثارة عضلية-عصبية قادرة على تسهيل إنجاز الحركات و التأقلم مع خطط تكتيكية في الوضعيات الحقيقية .ثانيا ،من خلال تحسن المخطط الجسدي للاعب و الذي يمثل التمثيل الذي يضعه كل فرد لجسمه إنطلاقا من شكله،حجمه ،وضعية مختلفة أجزائه. يتطور المخطط الجسدي عند التدريب على التقنيات الإسترخائية من خلال تحسين الوعي بالأحاسيس والمناطق المختلفة للجسم .إن تحسن العمل الفكري-الحركي خلال المنافسة يؤثر إيجابا على الأداء و الذي يمثل مؤشرا جيدا على التحكم في الانفعالات التي تنجم عن المنافسة .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

السؤال رقم **14**:

هل يساعدك الإسترخاء على التحكم و تسيير الطاقة الذهنية خلال المنافسة ؟

الجدول رقم (22)

الأجوبة	غالبا	أحيانا	نادرا	المجموع	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	مستوى الدلالة
التكرارات	16	6	04	26	9.538	9.210	0.01
النسب	%61.53	%23.07	%15.38	%100			

تحليل ومناقشة :

يتبين لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (22) أن هناك فـــرق ذات دلالـــة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.01) إذ بلغت قيمة كا^2 المحســـوبة (9.538) وهي أكبر من قيمة كا^2 الجدولية والتي تبلغ (9.210).ومعـــنى ذلـــك أن التقنيات الإسترخائية غالبا ما تساعد اللاعب على التحكم و تسيير الطاقة الذهنية خـــلال المنافسة .

يمكن تفسير هذه النتيجة من عدة جوانب :أولا ،من زاوية التوازن بين السير الحركـــي والسير الذهني .بما أن التقنيات الإسترخائية تتدخل على الجسم من خـــلال الـــتحكم في درجة الشد العضلي و السير الأمثل للطاقة الفيزيولوجية ،فإنها تؤثر في نفس الوقت علـــى الإسترخاء الذهني مما يسمح باقتصاد الطاقة الذهنية و تسييرها بشكل فعال .ثانيا،يســـمح التدريب على الاسترخاء بفهم مختلف التغيرات التي تحدث للرياضي مما يســـاعده علـــى التعامل مع هذه الحالات بكل حكمة مما يبعد الشك و التشاؤم (الطاقة النفسية السلبية). ثالثا،حسب "بيرو-بيير"(1997) يسمح التدريب على الاسترخاء بتطـــوير القـــدرات الإدراكية للاعب من خلال تدريب القابليات الحسية الشيء الذي يسمح بإختيار المثيرات الأساسية فقط و بالتالي إقتصاد الطاقة الذهنية.رابعا ،من خلال التركيز و الإنتباه و التصور الذهني الشيء الذي يساعد اللاعب على الإستجابة الفعالة لمختلف المتطلبات التي تفرضها الوضعية التنافسية .يمثل التحكم في تسيير الطاقة الذهنية خلال المنافسة مؤشرا على الضبط البدني العاطفي ،الإنفعالي و الذهني.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

السؤال رقم 15:

هل يساعدك الإسترخاء على التحضير الذهني للمنافسة ؟

الجدول رقم (23)

الأجوبة	غالبا	أحيانا	نادرا	المجموع	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
التكرارات	19	6	1	26	19.923	13.815	0.001
النسب	%73.07	%23.07	%3.84	%100			

تحليل ومناقشة :

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (23) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبيرة عند مستوى دلالة (0.001) إذ بلغت قيمة كا^2 المحسوبة (19.923) وهي أكبر من قيمة كا^2 الجدولية والتي تبلغ (13.815).ومعنى ذلك أن الإسترخاء غالبا ما يساعد اللاعب على التحضر الذهني للمنافسة .

يمكن تفسير هذه النتيجة إنطلاقا من فكرة أن التدريب على الإسترخاء يعمل على: الإحساس بالجسم من خلال الشد العضلي ،السيطرة على مختلف التغيرات التي تحدث للفرد،تحسين القدرة على التصور الذهني بهدف التحسين التقني التكتيكي أو البرمجة الإيجابية للمنافسات من أجل خلق التعزيز الإيجابي و تنمية الثقة بالنفس ،تنمية التركيز والإنتباه من خلال توسيع المسح البصري النتائج عن الارتخاء العضلي ،تحسين ديناميكية الفريق التي تعمل كحافز للعمل في وسط يوفر الرغبة و المتعة مما ينمي الاتجاهات الإيجابية للاعب . تمثل كل هذه العناصر أهداف للتحضير الذهني والتي نسعى إلى تحقيقها باستعمال التقنيات النفسية-الفيزيولوجية . تعطي لنا تقنيات الإسترخاء فرصة التدخل على الجسم بطرق مختلفة وخاصة تسمح بالتوصل إلى التحكم في القدرات النفسية عن طريق المرور بالضبط الجسدي (بوزنقن.1996). إن التحضير الذهني الجيد للمنافسة يحمي اللاعبين من الانفعالات القوية التي تسيء إلى الأداء والفرد-الرياضي،يمكن تنمية القدرات الذهنية باستخدام تقنيات نفسية .تتفق هذه النتيجة مع الدراسات التي تناولت هذا الموضوع من بينها دراسة "روي"1980و "فيرنندار" 1982.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الجدول رقم (24) يوضح النتائج المحصل عليها من أسئلة المحور رقم 03والتي تخدم الفرضية الجزئية الثالثة.

الأجوبة / الأسئلة	التكرارات / النسب	غالبا	أحيانا	نادرا	مج	كا²	كا² للمحور	كا² الجدولية	مستوى الدلالة
السؤال رقم 11	التكرارات	18	8	0	26	3.846	29.385	20.515	0.001
	النسب	%69.23	%30.76	%00	%100				
السؤال رقم12	التكرارات	17	8	1	26	14.846			
	النسب	%65.38	%30.76	%3.84	%100				
السؤال رقم13	التكرارات	18	6	2	26	16			
	النسب	%69.23	%23.07	%7.69	%100				
السؤال رقم 14	التكرارات	16	6	4	26	9.538			
	النسب	%61.35	%23.07	%15.38	%100				
السؤال رقم 15	التكرارات	19	6	1	26	19.923			
	النسب	%73.07	%23.07	%3.84	%100				

تحليل ومناقشة :

يتضح من خلال الجدول رقم (24) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى (0.001)إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (29.385)بالنسبة للمحور الثالث وهي كبيرة من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ (20.515).معنى هذا أن الإسترخاء غالبا ما يساعد على التحضير الذهني للمنافسة.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

تفسير نتائج المحور رقم (03)المتعلق بالفرضية الجزئية الثالثة .

إنطلقت الفرضية الجزئية الثالثة للبحث من فكرة مفادها أن الإسترخاء البدني والنفسي يعتبر القاعدة الأساسية للتحضير الذهني ،كونه ينمي القدرة على الإرتخاء من خلال الضبط النفسي و التحكم في درجة الشد العضلي وضبط التنشيط النفسي و الفيزيولوجي ،الشيء الذي يساعد الرياضي على تجميع قدراته وتوجيهها نحو الأداء"وينبرق"و"قولد"(1997).

*نلاحظ من خلال الجدول رقم (24) الذي يوضح نتائج المحور رقم (03) أن هنـــاك فروق ذات دلالة إحصائية ،بالنسبة لكل الأسئلة ،لصالح القيم الكبرى (التي تنطبق علـــى الإختيار "غالبا") عند مستوى دلالة (0.001)أو (0.01)أو (0.05) إذ تراوحت القيم المحبوسة ل(كا^2) من (3.846)إلى (19.923).

*يتضح من الجدول رقم (24) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية للقيمة الكلية للمحور رقم (03) لصالح القيمة الكبرى (التي تنطبق على الإختيار "غالبا") عند مستوى (0.001)إذ بلغت القيمة المحسوبة ل(كا^2) (29.385).

*عند رجوعنا للجدول رقم (6) الذي يوضح مختلف الإرتباطات بين المحـــاور وبـــين القيمة الكلية للإستبيان و القيمة الكلية لأختبار قائمة سلوك المنافسة، فإننا نلاحظ وجود علاقة إرتباطية بين القيمة الكلية للمحور رقم (03) والقيمة الكلية لإختبار قائمة سلوك المنافسة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) إذ بلغ معامل الإرتباط (-0.371).

إنطلاقا من مختلف هذه النتائج وإستنادا إلى النتائج المحصل عليها من خلال إستخدام شبكة التقييم الذاتي ،والتي توضح التحسن الذي يشعر به اللاعب جراء التدريب على التقنيـــات الإسترخائية قبل المنافسة وهذا في المركبات الثلاثة المختارة (فيزيولوجية ،إنفعالية ،خاصة بالدافعية)فإننا نستطيع أن نقرر أن الفرضية الجزئية الثالثة محققة.

يمكن تفسير النتيجة المحصل عليها من خلال المحور رقم 03 الخاص بالفرضية الجزئية الثالثة إنطلاقا من :

*يتحسن التركيز و الإنتباه إبتداءا من الحصص الأولى من التـــدريب علـــى التقنيـــات الإسترخائية لأن هذه العملية تتطلب الكثير من التركيز على مختلف أقسام الجسم من أجل إرخائها و التركيز على الفرق بين وضعيات الضغط و وضعيات الإستراحة ،كما أن هذه العملية تستلزم أيضا الكثير من الإنتباه والإحساس بمستوى الأهداف الـــتي نســـعى إلى

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

تحقيقها الأمر الذي يسمح لنا بالقول أن الإسترخاء عبارة عن التدريب على التركيز بطريقة غير مباشرة . يسمح إرخاء العضلات بتوسع حقل الإنتباه والمسح البصري للوضعيات مما يساعد على تجسيد المهام وإختيار الحلول المكيفة خاصة في الوضعيات التي تتطلب حقل إنتباه خارجي واسع. كما أن الإسترخاء يسمح بتحسين الإنتباه و التركيز من خلال تنمية القابليات الحسية بالتدريب المستمر بالإضافة إلى إمكانية التدريب الثنائي للمخ يقول "ريبو"(1983.ص199.نقلا عن "بيك "و "بارولين ".1962): " إن الإسترخاء يؤدي إلى بروز تغيرات وظيفية على مستوى الجهاز العصبي لا تؤدى إلى السكون وإنما إلى التركيز والإنتباه".

*تحسن القدرة على التصور الذهني من خلال التدريب على الإسترخاء إنطلاقا من ضرورة التصور الواضح للحالات الإيجائية التي نسعى إلى تحقيقها ومن ثم التأثير على الراحة العضلية بواسطة التغذية الرجعية،حيث نجد العديد من التقنيات الإسترخائية التي تأخذ الصورة للذهنية للراحة كمنطلق للوصول إلى الإستراحة الحقيقية ،من هنا يمكننا أن نؤكد أن التدريب على الإسترخاء ينمي القدرة على التصور الذهني .حسب "بيرو-بيير"(1997.ص 46) : "فإن للوضعيات المعاشة في الخيال نفس التأثير مع التجارب الحقيقية على مستوى اللاشعور". يعتبر مرور السيالة بمثابة إستثارة عضلية-عصبية قادرة على تسهيل إنجاز الحركات و التأقلم مع الوضعيات ،الشيء الذي يساعد على تنمية العمل الفكري-الحركي من خلال الوعي بالأحاسيس و المناطق المختلفة للجسم .

*يساعد الإسترخاء على تسيير و التحكم في الطاقة الذهنية من خلال التوازن القائم بين السير الحركي و السير الذهني ،بما أن التقنيات الإسترخائية تتدخل على الجسم من خلال ضبط الشد العضلي فإنها تؤثر على الإرتخاء الذهني مما يساعد على إقتصاد الطاقة الذهنية وتسير بشكل فعال .

- يسمح التدريب على الإسترخاء بتطوير القدرات الإدراكية للرياضي إنطلاقا من تنمية قابليته الحسية الشيء الذي يسمح بالإختيار السهل للمثيرات الأساسية للوضعية وبالتالي إقتصاد الطاقة الذهنية .يسمح التدريب على التقنيات الإسترخائية من فهم مختلف التغيرات التي تحدث للرياضي والتعامل معها بحكمة مما يبعد الشك والتشاؤم (الطاقة الذهنية السلبية)،يمكن فهم هذه النظرة من خلال النظرية المعرفية للإنفعالات.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

المحور رقم 04: خاص بالعلاقة بين ممارسة التقنيات الإسترخائية والضبط النفسي العضلي قبل وأثناء المنافسة الرياضية.

السؤال رقم 16:هل يساعدك الإسترخاء على التحكم في الإنفعالات خلال المنافسة ؟

الجدول رقم (25)

الأجوبة	غالبا	أحيانا	نادرا	المجموع	كا² المحسوبة	كا² الجدولية	مستوى الدلالة
التكرارات	16	7	3	26	10.231	9.210	0.01
النسب	%61.53	%26.92	%11.53	%100			

تحليل ومناقشة :

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (25) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.01) إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (10.231) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي تبلغ (9.210).ومعنى ذلك أن الإسترخاء غالبا ما يساعد اللاعبين على التحكم في إنفعالاتهم خلال المنافسة.

يمكن تفسير هذه النتيجة من عدة جوانب:أولا،كون الإسترخاء تقنية تساعد على التحكم في الضغوطات وتوجيه الإستثارة الإنفعالية خلال عملية التدريب والمنافسة،يرى محمد العربي سمعون(1999.ص283) أنه :"يعمل الإسترخاء على الإبقاء على مستويات الإستثارة المثلى وخفض الإستثارة الفيزيولوجية التي تؤدي بدورها إلى خفض موازي للضغط العضلي والقلق". إن التحكم في ضبط الشد العضلي يؤدي إلى التحكم في الإنفعالات . ثانيا،إن إستعمال إيحاءات مناسبة من شأنها أن تمد الرياضي بالحيوية،التفكير بالحاضر. إستعراض نقاط القوة لديه،تخيل عقلي للمواقف السارة بعد الفوز و التفسير الإيجابي لحالة الإستثارة.ثالثا،إن التصور الذهني للتصرف السليم و التحكم في الإنفعالات في الوضعيات الصعبة يسمح للاعب بمواجهة مثل هذه الوضعيات في الحقيقة.رابعا،إن فهم الإنفعالات المرتبطة بالوضعية يسمح للاعب بالتقييم الإيجابي لأن الإنفعالات غير مرتبطة فقط بالشدة وإنما أيضا بتقييم الفرد (النظرية المعرفية). تتفق هذه النتيجة مع نتائج التجارب العلاجية للأمراض النفسجسمية (شولتز.1974). إن التحكم في الضبط الجسدي و التنفسي يساعد على التحكم في الإنفعالات .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

السؤال رقم 17:

هل يمكن للإسترخاء أن يساعد اللاعب على التحكم في اليقضة خلال المنافسة؟

الجدول رقم (26)

الأجوبة	غالبا	أحيانا	نادرا	المجموع	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	مستوى الدلالة
التكرارات	15	7	4	26	7.462	5.991	0.05
النسب	%57.69	%26.92	%15.38	%100			

تحليل ومناقشة :

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (26) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.05) إذ بلغت قيمة كا^2 المحسوبة (7.462) وهي أكبر من قيمة كا^2 الجدولية والتي تبلغ (5.991).ومعنى ذلك أن الإسترخاء غالبا ما يساعد اللاعبين على التحكم في اليقظة خلال المنافسة .

يمكن تفسير هذه النتيجة إنطلاقا من :أولا،نظرية المتعددة الأبعاد للتنشيط،فالإضافة إلى التنشيط الفيزيولوجي هناك تنشيط معرفي مرتبط بتقييم الفرد للوضعية ونزعة العقل على تصعيب الأفكار،يسمح التدريب على التقنيات الإسترخائية للاعب بفهم إنفعالاته والتعامل معها بإيجابية مع محاولة التحكم فيها مما يسمح له بإبعاد الشك المرتبط بهذه التغيرات.ثانيا،إرتباط ضبط الشد العضلي بالضبط الجيد للتنشيط و اليقظة وتكييفها مع مختلف المثيرات المستقبلة خلال المنافسة،فلا يمكن التوصل إلى تحسين الشعور بدرجة التقلص العضلي وضبط الشد العضلي إلا بالجوء إلى إستخدام تقنيات الإسترخاء (جاكسون،1974).ثالثا،إن التنشيط المعرفي مرتبط بالأفكار السلبية و التقييم الفردي،منه فإن برمجته منافسات إيجابية من خلال عملية التصور الذهني المستخدمة في الإسترخاء من أجل تنمية الثقة والقضاء على التفكير السلبي الغير مريح.إن التحكم في اليقظة خلال المنافسة يعد من بين الأهداف الأساسية للتحضير الذهني والذي يخبرنا عن درجة الإستقلالية الذاتية و الضبط الإنفعالي للفرد.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

السؤال رقم 18:

هل يساعدك الإسترخاء على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية (التنفس،النشاط القلبي) خلال المنافسة؟

الجدول رقم (27)

الأجوبة	غالبا	أحيانا	نادرا	المجموع	كا² المحسوبة	كا² الجدولية	مستوى الدلالة
التكرارات	19	6	1	26	19.923	13.815	0.001
النسب	%73.07	%23.07	%3.84	%100			

تحليل ومناقشة :

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (27) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.001) إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (19.923) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي تبلغ (13.815).ومعنى ذلك أن الإسترخاء غالبا ما يساعد اللاعبين على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية (التنفس،النشاط القلبي)خلال المنافسة .

يمكن تفسير هذه النتيجة من عدة جوانب:أولا،كثيرا ما يتحدد مستوى تنشيط والشد العضلي دون علم الفرد وهذا نسبة لأهمية المثير المقيم بصفة لا شعورية مما يؤدي إلى إضطرابات وظيفية ،يمثل التحكم في درجة الشد العضلي ضرورة من أجل ضبط الوظائف الفيزيولوجية لذا فلابد من العودة إلى التدريب على الإسترخاء.ثانيا،تستوجب عملية ضبط الوظائف الفيزيولوجية مثلها مثل القدرات الأخرى الكثير من التكرار ،يساعد الإسترخاء على تفعيل التنفس و التحكم فيه،حيث يصبح التنفس هادئ،عميق وإيقاعي عندما يشعر الفرد بالهدوء الذي يمكن تحقيقه من خلال الإسترخاء.يمثل التنفس إحدى المبادئ الأساسية لكل تقنيات الاسترخاء كونه يخبرنا عن الحالة الإنفعالية للفرد.يرتبط التنفس بالنشاط القلبي الوعائي،فالتحكم في التنفس مؤشرا عن التحكم في النشاط القلبي، كما أن تجربة الحرارة في تقنية التدريب الذاتي لشولتز تساعد على تمدد الأوعية الدموية السطحية مما يحفز تنقل الدم مما يؤثر إيجابيا على مختلف الوظائف الفيزيولوجية.إن الإسترخاء وسيلة ثمينة لكل من يبحث عن حكمة الجسم (بوزنقن.1996).

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

السؤال رقم 19:

هل يساعدك الإسترخاء على تعيين الإحساس بدرجة الشد العضلي ؟

الجدول رقم (28)

الأجوبة	غالبا	أحيانا	نادرا	المجموع	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة
التكرارات	18	8	0	26	3.846	3.841	0.05
النسب	%69.23	%30.76	%00	%100			

تحليل ومناقشة :

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة على الجدول رقم (28) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.05) إذ بلغت قيمة $كا^2$ المحسوبة (3.846) وهي أكبر من قيمة $كا^2$ الجدولية والتي تبلغ (3.841).ومعنى ذلك أن الإسترخاء غالبا ما يساعد اللاعب على تحسين إحساسه بدرجة الشد العضلي .

يمكن تفسير هذه النتيجة إنطلاقا من أن التقنيات الإسترخائية ترتكز على مفهوم الضغط المرتبط بالشد العضلي ،يركز الرياضي عند تدريبه على تقنيات الإسترخاء على مستوى الأهداف التي يسعى تحقيقها مما يدفعه إلى التركيز على درجة الشد العضلي و الإدرك الدقيق للفرق بين التقلص والإرتخاء .تعتمد بعض التقنيات الإسترخائية على غرار تقنية جاكبسون على التدريب المستمر على الحلقة "تقلص-إرتخاء" مع التركيز القوي على الفرق بين هاتين الحالتين ،الأمر الذي يؤدي إلى تحسين الإحساس بمختلف التغيرات على مستوى درجة الشد العضلي . حسب جاكبسون (1974)لا يمكن التوصل إلى الإحساس بدرجة الشد العضلي بطريقة حدسية أو أمبريقية وإنما من خلال ثقافة نسقية للحس العضلي ،الذي يمكن تطويره من خلال تقنيات الإسترخاء.يمثل الإحساس بدرجة الشد العضلي الخطوة الأولى فى إكتشاف الفرد لقدراته الداخلية وكذا فهم أهمية التحكم في هذه الدرجة من أجل الوصول إلى التوافق النفسي-الفيزيولوجي .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

السؤال رقم 20:

هل علمك الإسترخاء إكتشاف حالة الجسم من خلال التقلصات العضلية ؟

الجدول رقم (29)

الأجوبة	غالبا	أحيانا	نادرا	المجموع	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	مستوى الدلالة
التكرارات	19	7	0	26	5.538	5.412	0.02
النسب	%73.07	%26.92	%00	%100			

تحليل ومناقشة :

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة على الجدول رقم (29) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.02) إذ بلغت قيمة كا^2 المحسوبة (5.538) وهي أكبر من قيمة كا^2 الجدولية والتي تبلغ (5.412).ومعنى ذلك أن تقنيات الإسترخائية غالبا ما تعلم اللاعب إكتشاف حالة جسمه من خلال التقلصات العضلية .

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال الإستماع إلى الجسم ،ويقصد بهذا التعبير المجازي بان يستجيب الفرد للإشارات التي تصدر عن جسمه وان يقوم بعمل يؤدي إلى التحكم في مصادر الضغوط السلبية ليتجنب لنفسه المشكلات المترتبة عن إستمرارها.يقول د.علي عسكر (2000.ص16):"لسوء الحظ هناك العديد من الأشخاص الذي يتجاهلون الإشارات التي تبثها أجسامهم من الصداع أو الإنفعال ". إن صحة الفرد تعتمد على قدرة جسمه في المحافظة على توازن صحي بين العمليات العقلية و البدنية من خلال إخبار الجسم على العمل من اجل التكيف،حيث يمكن تنمية هذه القدرة من خلال الإسترخاء.

يتعلم الرياضي كيفية إكتشاف الجسم من خلال التركيز على المجموعات العضلية التي نريد إرخائها عند التدريب على الإسترخاء مما يساعد على تنمية المخطط الجسدي للفرد، وبالتالي معرفة دقيقة لجسمه من خلال التحديد الصحيح لأبعاده،تموقعه وقدراته ،يسمح إكتشاف الجسم من خلال التقلصات العضلية بتحضير إستراتيجية التدخل في حالة زيادة درجة الإستثارة التي تنعكس على مستوى الشد العضلي.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

السؤال رقم 21:

هل علمك الإسترخاء التعرف على الحالة النفسية المثلى للأداء ؟

الجدول رقم (30)

الأجوبة	غالبا	أحيانا	نادرا	المجموع	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	مستوى الدلالة
التكرارات	18	8	0	26	3.846	3.841	0.05
النسب	%69.23	%30.76	%00	%100			

تحليل ومناقشة :

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة على الجدول رقم (30) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.05) إذ بلغت قيمة كا^2 المحسوبة (3.846) وهي أكبر من قيمة كا^2 الجدولية والتي تبلغ (3.841).ومعنى ذلك أن الإسترخاء غالبا ما يعلم اللاعب كيفية التعرف على الحالة النفسية المثلى للأداء.

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال فكرة مفادها أن الإسترخاء مهارة تهدف إلى تخفيف تأثير الإستجابة للضغط العصبي و المساعدة على الوصول إلى المستوى الأمثل من الإستثارة والوصول إلى درجة من الإسترخاء العميق يقل فيها مستوى الضغط عند المستوى القاعدي،ومنع تراكم الضغط العصبي وخاصة الناتج من الإستجابة للأحداث القادمة حيث يتم الوصول إلى القمة في الأداء عندما تحدث إستثارة الجسم و العقل معا نفس المستوى المثل (محمد العربي سمعون1999.283).

إن التدريب على الإسترخاء هو محاولة الإبقاء على مستويات الإستثارة المثلى من خلال العمل الدائم على خفض الإنفعالات الزائدة، الأمر الذي يؤدي إلى تحسن شعور اللاعب بحالاته النفسية كونه يدرك مختلف التغيرات التي تحدث على مستوى الشد العضلي من خلال إحساسه المتطور بدرجة تقلص عضلاته ،والذي يرجع إلى التدريب النسقي للحس العضلي ،وكذا إستماعه الدائم لمختلف الإشارات التي تنجم عن الجسم جراء الزيادة في الإستثارة الفيزيولوجية أو المعرفية .إن تحديد الحالة النفسية المثلى للأداء مهم جدا إنطلاقا من نظرية منطقة السير المثل للتنشيط ،فاللاعب يحاول دوما من خلال إستعمال تقنيات الإسترخاء أن يضبط حالته النفسية تبعا لها المستوى.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

السؤال رقم 22:

هل يمكن للإسترخاء أن يساعد اللاعب على تعديل الحالات النفسية قبل وأثناء المنافسة ؟

الجدول رقم (31)

الأجوبة	غالبا	أحيانا	نادرا	المجموع	كا² المحسوبة	كا² الجدولية	مستوى الدلالة
التكرارات	18	7	1	26	14.846	13.815	0.001
النسب	%69.23	%26.92	%3.84	%100			

تحليل ومناقشة :

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة على الجدول رقم (31) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.001) إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (14.846) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي تبلغ (13.815).ومعنى ذلـــك أن الإسترخاء يساعد اللاعب على تعديل الحالات النفسية قبل وأثناء المنافسة.

يمكن تفسير هذه النتيجة من عدة جوانب:أولا،من خلال ضبط التنفس الذي يؤدي إلى الإحساس بالهدوء والثقة فحسب أحمد محمد عبد الخالق(1997.ص96):" يعتبر التنفس العنصر الرئيسي في عملية الإسترخاء التي يستعد فيها الجسم توازنه ونشاطه ". ثانيا،من خلال المرور بضبط الشد العضلي الذي يؤثر بدوره على الجانب الإنفعالي إنطلاقا من التوازن القائم بين السير العضلي و السير الإنفعالي.ثالثا،من خلال تخيل وضعيات رياضية تساعد على التهدئة أو التحفيز يساعد على خلق نوع من التعزيز الذاتي الإيجابي ،الأمر الذي يؤدي إلى تنمية الثقة بالنفس والتي تسمح بتحديد الطاقة الذهنية.رابعا ،من خلال تنمية التركيز و الإنتباه الآمر الذي يساعد على إقتصاد الطاقة الذهنية وإستقرار الحالة النفسية.يمثل الإسترخاء وسيلة للضبط الذاتي من خلال القدرة على ضبط الشد العضلي التنفس،الأفكار...الشيء الذي يمكن من التحكم وتعديل الحالات النفسية قبل وأثناء المنافسة.كما يمكن تعديل الحالات النفسية من خلال ما سماه"كيت كيبنان" (1999.ص10) قدرة الفرد على تحويل التوتر السلبي إلى توتر إيجابي من خلال إدراكه له كضرورة لمواجهة الوضعية.ترتبط هذه القدرة بدرجة فهم الفرد للإنفعالات والتي تتحسن مع التدريب على الإسترخاء.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الجدول رقم (32) يوضح النتائج المحصل عليها من أسئلة المحور رقم 04والتي تخدم الفرضية الجزئية الرابعة.

الأجوبة / الأسئلة	التكرارات / النسب	غالبا	أحيانا	نادرا	مج	$كا^2$	$كا^2$ للمحور	$كا^2$ الجدولية	مستوى الدلالة
السؤال رقم 16	التكرارات	16	7	3	26	10.231	28.769	24.322	0.001
	النسب	%61.53	%26.92	%11.53	%100				
السؤال رقم17	التكرارات	15	7	4	26	7.462			
	النسب	%57.69	%26.92	%15.38	%100				
السؤال رقم18	التكرارات	19	6	1	26	19.923			
	النسب	%73.07	%23.07	%3.84	%100				
السؤال رقم 19	التكرارات	18	8	0	26	3.846			
	النسب	%69.23	%30.76	%00	%100				
السؤال رقم 20	التكرارات	19	7	0	26	5.538			
	النسب	%73.07	%26.92	%00	%100				
السؤال رقم 21	التكرارات	18	8	0	26	3.846			
	النسب	%69.23	%30.76	%00	%100				
السؤال رقم 22	التكرارات	18	7	1	26	14.846			
	النسب	%69.23	%26.92	%3.84	%100				

تحليل ومناقشة :

يتضح من خلال الجدول رقم (32) أن هناك فرق بين النتيجة الكلية للمحور رقم 04 ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.001) إذ بلغت قيمة $كا^2$ المحسوبة (28.769) وهي أكبر من قيمة $كا^2$ الجدولية التي تبلغ (24.322).معنى هذا أن الإسترخاء غالبا ما يساعد اللاعبين على ضبط الذات وبالتالي تراجع حد اليقظة الأمثل.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

تفسير المحور رقم (04) المتعلق بالفرضية الجزئية الرابعة .

إنطلقت الفرضية الجزئية الرابعة للبحث من فكرة مفادها أن الإسترخاء وسيلة ثمينة بالنسبة لكل من يبحث عن حكمة الجسم .كما أن الإسترخاء يتدخل على الجسم من خلال محاولة مراقبة وإستعمال مختلف التفاعلات العضوية التي تحدث فيه بإستخدام أساليب نفسية خاصة .ضف إلى ذلك فإن القدرات الفيزيولوجية كغيرها من القدرات الآخرى يمكن تطويرها من خلال تدريب منتظم ومستمر ."بوزنقن"(1996).

*نلاحظ من خلال الجدول رقم (32) الذي يوضح نتائج المحور رقم (04)أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية ،بالنسبة لكل الأسئلة،لصالح القيم الكبرى (التي تنطبق على الإختيار "غالبا") عند مستوى دلالة (0.001) أو (0.01)أو (0.05) إذ تراوحت القيم المحسوبة ل(كا^2) من (3.846)إلى (19.923).

*يتضح من الجدول رقم (32) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية للقيمة الكلية للمحور رقم (4) لصالح القيمة الكبرى (التي تنطبق على الإختيار "غالبا") عند مستوى (0.001) إذ بلغت القيمة المحسوبة ل(كا^2) (28.769)و هى آكبر من القيمة الجدولية و التي تبلغ (243.22).

*عند رجوعنا للجدول رقم (6)الذي يوضح مختلف الإرتباطات بين المحاور وبين القيمة الكلية للإستبيان والقيمة الكلية لأختبار قائمة سلوك المنافسة فإننا نلاحظ وجود علاقة إرتباطية ذات إتجاه سالب بين القيمة الكلية للمحور رقم (4)والقيمة الكلية لإختبار قائمة سلوك المنافسة دالة إحصائيا عند مستوى (0.05)إذ بلغ معامل الإرتباط (-0.366) .

إنطلاقا من مختلف هذه النتائج وإستنادا للنتائج المحصل عليها من خلال إستخدام شبكة التقييم الذاتي ،والتي توضح التحسن الذي يشعر به اللاعب جراء التدريب على التقنيات الأسترخائية قبل المنافسة وهذا في ما يخص المركبات الثلاثة المختارة (فيزيولجية، إنفعالية خاصة بالدافعية)فإننا نستطيع أن نقرر أن الفرضية الجزئية الرابعة محققة.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

يمكن تفسير النتيجة المحصل عليها من خلال المحور رقم 04 الخاص بالفرضية الجزئية الرابعة إنطلاقا من:

*كون الإسترخاء تقنية تساعد على التحكم في الضغوطات وتوجيه الإستثارة الإنفعالية خلال عملية التدريب و المنافسة،يرى محمد العربي سمعون (1999.ص283) : "يعمل الإسترخاء على الإبقاء على مستويات الاستثارة المثلى وخفض الإستثارة الفيزيولوجية والتي تؤدي بدورها إلى خفض موازي للضغط العضلي والقلق".إن فهم الرياضي للإنفعالات المرتبطة بالوضعية يساعده على التقييم الإيجابي لأن الإنفعالات غير مرتبطة بشدة المثير فقط وإنما أيضا بتقييم الفرد.

*تستوجب عملية ضبط الوظائف الفيزيولوجية مثلها مثل القدرات الأخرى الكثير من التكرار من أجل التوصل إلى التحكم فيها،يساعد الإسترخاء على تفعيل التنفس و التحكم فيه،حيث تصبح عملية التنفس هادئة،عميقة وإيقاعية عندما يشعر الفرد بالهدوء و الثقة . الشيء الذي يمكن تحقيقه من خلال التدريب على الإسترخاء ،كما يمثل التنفس مؤشرا جيدا على إستقرار النشاط القلبي الوعائي .

*يرتكز الإسترخاء على مفهوم الضغط المرتبط بالشد العضلي ،تعتمد بعض تقنيات الأسترخاء على التدريب المستمر على الحلقة"تقلص-إرتخاء" مع التركيز على الفرق بينهما،الشيء الذي يعمل على تحسين الإحساس بدرجة الشد العضلي. حسب جاكسون (1974) لا يمكن التوصل إلى الإحساس بدرجة الشد العضلي بطريقة حدسية أو مبريقية وإنما من خلال ثقافة نسقية للحس العضلي والذي يتطور عند التدريب على الإسترخاء .يسمح هذا الإدراك باخبار الفرد بضرورة التحكم في هذا الشد من أجل التوافق النفسي-الفيزيولوجي.

*إستجابة الفرد للإشارات التي تصدر عن جسمه وقيامه بأعمال تؤدي إلى التحكم في مصادر الضغوطات السلبية من أجل تجنب المشكلات المترتبة عن إستمرارها .يقول علي عسكر(2000.ص16). :"لسوء الحظ هناك العديد من الأشخاص يتجاهلون الإشارات التي تبثها أجسامهم من الصداع أو الإنفعال السريع". إن صحة الفرد مرتبطة بقدرة الجسم

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

على المحافظة على التوازن الصحي بين العمليات العقلية و البدنية ،وهي قدرة يمكن تنميتها بالتدريب على الإسترخاء.

*إن الإسترخاء مهارة تهدف إلى تخفيف تأثير الإستجابة للضغط العصبي،المساعدة على الوصول إلى المستوى الأمثل للإشارة والوصول إلى درجة من الإسترخاء العميق يقل فيه مستوى الضغط عن المستوى القاعدي،ومنع تراكم الضغط العصبي وخاصة الناتج عن الإستجابة للأحداث القادمة حيث يتم الوصول إلى القمة في الأداء عندما تحدث إستثارة العقل و الجسم معا في المستوى الأمثل.إن معرفة الحالة النفسية المثلى للأداء مهمـا جـدا إنطلاقا من نظرية منطقة السير الأمثل للتنشيط،إن التدريب على الإسترخاء مهارة بإمكانها أن تساعد اللاعب على ذلك .

*يمكن للإسترخاء أن يساعد اللاعب على تعديل الحالات النفسية قبل وأثناء المنافسة من خلال ضبط عملية التنفس. فحسب أحمد محمد عبد الخـالق(1997.ص96):"يعتبر التنفس العنصر الرئيسي في عملية الإسترخاء التي يستعد من خلالها الجسم توازنه ونشاطه". كما أن تخيل وضعيات رياضية من أجل التهدئة أو التحفيز يساعد على تنمية الثقة بالنفس الأمر الذي يسمح بتجديد الطاقة النفسية. يمثل الإسترخاء وسيلة للضبط الذاتي من خلال ضبط الشد العضلي و التنفس ،الذي ينجم عن القدرة في التحكم وتعديل الحالات النفسية قبل وأثناء المنافسة ،كما يمكن تعديل الحالات النفسية من خلال ما اسماه كيت كينان (1999.ص10) "قدرة الفرد على تحويل التوتر السلبي إلى توتر إيجابي من خلال إدراكه له كضرورة لمواجهة الوضعية "ترتبط هذه القدرة بدرجة فهم الرياضي إنفعالاته والتي يمكن تحسينها بالتدريب على التقنيات الإسترخائية.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

خاتمة عامة :

إنطلقت هذه الدراسة من إشكالية إستخدام التقنيات الإسترخائية في الميدان الرياضي وأثرها على تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعب الجزائري لكرة القدم.لما كانت هذه الدراسة تدخل في ميدان التحضير النفسي الرياضي ،فلقد أقرنا أكثر من مرة في مقدمة هذا البحث ومختلف فصوله بأن بلادنا بحاجة أكثر من أي وقت مضى إلى بحوث علمية ميدانية،تثبت أهمية المتابعة النفسية الرياضية وتسلط الضوء على خفايا هذا الميدان الواسع وكذا على الديناميكية الداخلية للتألق الرياضي.تسمح لنا مثل هذه الدراسات بالخروج من دائرة التقهقر وتدني مستوى الأداء التقني-التكتيكي وغياب التحكم النفسي مما يؤدي إلى تجاوز النظرة السائدة والتي تعتبر اللاعب الجزائري تنظيما ثنائيا (بدني-معرفي)، وهذا في الوقت الذي يعرف علم النفس الرياضي تطورا كبيرا من خلال دراسات علمية أجريت بصورة دقيقة من قبل أخصائيين نفسانيين.لقد سمحت مختلف هذه الدراسات بتوفير بنك من المعلومات تسمح للمدرب بمساعدة اللاعب في نشاطه الرياضي وفي حياته اليومية،لأن الهدف الرئيسي من كل تحضير هو مساعدته على التكفل بنفسه.يمثل علم النفس ميدانا هاما بالنسبة لكل مدرب كونه يساعده للوصول إلى الدقة في التفسيرات.كما أنه يساعده في خلق جو نفسي ملائم يسمح لكل فرد من أفراد الفريق بالتعبير الكامل عن إمكانياته ،لأن التدريب في جو نفسي ملائم يعتبر أكثر أهمية من المهارة الفنية في حد ذاتها ،فالتحضير النفسي غالبا ما يحدد الفارق عندما يتعلق الأمر بالمنافسة ،فلابد لكل تحضير بدني أن يتبع بتحضير ذهني يمكن الرياضي من المحافظة على كل إمكانياته في الوضعيات المشحونة ،كما أن العوامل النفسية هي التي تحدد مدى قدرة الفرد على التقرب من حدوده المطلقة.تسمح لنا مثل هذه الدراسات بالتطرق إلى بعض العوامل التي يمكن لها أن تساهم بما فيه الكفاية في رفع مستوى التحكم الرياضي (تقني،بدني،تكتيكي،نفسي) وبالتالي تحقيق الهدف الذي يطمح إليه كل من يهتم بالميدان الرياضي في الجزائر.

تأتي هذه الدارسة التي ترتبط إرتباطا وثيقا بميدان التحضير النفسي وتسيير التوتر التنافسي عند اللاعب الجزائري من أجل البحث عن الكيفية التي تتدخل من خلالها التقنيات الإسترخائية للتخفيف و ضبط الإنفعالات التنافسية ،الشيء الذي يسمح بالتحكم والإمتياز في الأداء وتحقيق سعادة الفرد.لقد تمت صياغة فرضيات هذا البحث إنطلاقا من أربعة أفكار أساسية وجهت هذا العمل من البداية إلى النهاية أستمدت من معطيات نظرية .تتمثل الفكرة الأولى في الراحة العضلية و النفسية التي تسعى إلى تحقيقها

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

كل تقنية من تقنيات الإسترخاء والتي ترتبط إرتباطا عكسيا بدرجة التوتر النفسي والإستثارة،وهذا إنطلاقا من مبدأ إستحالة وجود توتر وإرتخاء في آن واحد.أما الفكرة الثانية فهي تنص على أن الإتجاهات الإيجابية التي يمكن تنميتها من خلال التدريب على الإسترخاء تعد من الأهداف الرئيسية للتحضير النفسي،كونها تساعد اللاعب على تسيير التوتر النفسي التنافسي من خلال التعامل الإيجابي مع مختلف التغيرات الإنفعالية والتي تظهر في الوضعيات المشحونة.بينما تتمثل الفكرة الثالثة في أن الإسترخاء يمثل قاعدة أساسية لكل تحضير ذهني،وذلك عن طريق تدخله الإيجابي على :الثقة بالنفس،التقدير الذاتي،التركيز،التصور الذهني،المخطط الجسدي،الإنتباه ....أما الفكرة الرابعة والأخيرة فهي تتمثل في أن التدريب على الإسترخاء يسمح بضبط الإنفعالات من خلال المرور بضبط الشد العضلي وبعض القدرات الأخرى يمكن تنميتها و التحكم فيها عن طريق تدريب منتظم ومستمر،فالإسترخاء يمثل وسيلة ثمينة لكل من يبحث عن حكمة الجسم.
ولقد إنطلقت إشكالية هذه الداراسة وفرضياتها من أرضية واقع التدريب في نظامنا الكروي وتوجيهات الرياضة الجزائرية و خاصة ملاحظتنا لنصيغات التي يضعها المدرب لأهدافه التدريبية،إذ أنها صياغات تعبر عن إعتبار شخصية اللاعب كمنظومة ثنائية مما يؤدي لا محالة إلى الضعف في الإستجابة للمتطلبات الكبيرة للرياضة التنافسية والتوجهات الحديثة للتدريب الشامل ،كما إنطلقت أيضا من إطار نظري خاض تتحدد معالمه من خلال نقص التحكم في شتى النواحي الذي تشهده كرة القدم الجزائرية .
وعلى أساس هذه المنطلقات إتجهت الدراسة ميدانيا للبحث عن الإجابة على إشكالية هذه الدراسة،وبعد معالجة الموضوع من جوانبه النظرية وتحليل مكوناته من منهجية تم على أساسها تحديد أساليب وأدوات معالجة الموضوع ميدانيا وإحصائيا وتم الوصول إلى النتائج والإستنتاجات التالية :

1- يتبين من نتائج هذه الدراسة أن التدريب على التقنيات الإسترخائية يسمح للاعب الجزائري لكرة القدم بالتوصل إلى الراحة العضلية و النفسية،من خلال إستخدام أساليب خاصة وإستعمال التفاعلات العضوية للجسم،الشيء الذي يساعد اللاعب على دخول المنافسة بأكثر حيوية وتحكم مما يمكنه من التسيير الحسن للتوتر النفسي التنافسي ومختلف الإنفعالات الأخرى .
2- توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن التدريب على التقنيات الإسترخائية يسمح للاعب الجزائري لكرة القدم بتنمية إتجاهات نفسية بالنسبة للتدريب والمنافسة الشيء الذي يحفزه أكثر على العمل و المثابرة بغرض التحسن الدائم ،كما تسمح

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

له أيضا بالتعامل الإيجابي مع الوضعيات التنافسية ومختلف التغيرات الإنفعالية التي تنجر عنها من خلال إدراكها كجزء من أجزاء التحضير للمنافسة وأنها ضرورية للأداء (التنشيط المعرفي الإيجابي).

3- تبين النتائج المحصل عليها من خلال هذه الدراسة أن عملية التدريب على التقنيات الإسترخائية تعد قاعدة أساسية للتحضير الذهني للمنافسة كونها تساعد اللاعب الجزائري لكرة القدم على تنمية :التركيز و الإنتباه ،الثقة بالنفس و التقدير الذاتي التصور الذهني،العمل الفكري-الحركي و المخطط الجسدي .فالإسترخاء مثله مثل التقنيات المستخدمة في التحضير النفسي يمثل وسيلة هامة تعطي دعما كبيرا بالنسبة للرياضي.

4- توصلت نتائج الدراسة أن التدريب على التقنيات الإسترخائية بصفة خاصة والتقنيات النفسية الأخرى المعدة بطرق علمية مدروسة يمثل دعما ومكملا لتقنيات التدريب التقليدي (التدريب البدني ،التدريب التقني-التكتيكي) مما يسمح للاعب الجزائري لكرة القدم بالتحكم أكثر و الإمتياز في الأداء ،فالتدريب الحديث عبارة عن عملية تربوية منظمة ومستمرة مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية جوانب الشخصية الثلاث (بدني ،معرفي وإنفعالي)وأن التوازن في هذه العناصر الثلاثة يؤثر في سير عملية التدريب و المنافسات مما يسمح للاعب بالإستفادة أكثر من الممارسة الرياضية (التبعية الإيجابية)،الشيء الذي يرفع الدافعية و العزيمة .

5- تبين نتائج الدراسة أن التدريب على التقنيات الإسترخائية يساعد اللاعب الجزائري لكرة القدم على ضبط وتعديل الإنفالات التي تظهر جراء الإستعداد لدخول المنافسة من خلال ضبط الشد العضلي،تغيير الأحاسيس الغير الملائمة عن طريق التصور الذهني.... التعرف على الحالات الإنفعالية (مبدأ التوازن القائم بين السير العضلي و السير الإنفعالي)والتي تعد المرحلة الأولى من البحث عن الإستراتيجيات التي تسمح بتعديلها بصفة إيجابية .

6- لقد سمحت نتائج هذه الدراسة بإدراك أهمية الجوانب النفسية في الممارسة الرياضية بحيث ينبغي على المدرب أن يعمل على تقوية العوامل النفسية كما يبحث عن تنمية الجوانب التقنية ،التكتيكية و البدنية،فبغض النظر عن مهمة التدريب فإن المدرب يعد منشطا نفسيا بالدرجة الأولى ،لأن التألق الرياضي يملك ديناميكية

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

داخلية لا تتوقف فقط على تقنية مكيفة أو أساليب تدريبية جديدة وإنما تمر أيضا بعوامل نفسية لا يمكن تطويرها إلا من خلال برنامج مدروس للتدريب النفسي .

ومن خلال هذه الدراسة ونتائجه فإننا سنقوم بمحاولة تقديم بعض الإقتراحات و المتمثلة في:

- ينبغي على المدرب الجزائري أن يعمل على توسيع معلوماته الخاصة بميدان علم النفس الرياضي ،تساعده على التقرب من الدقة و تجنب التفسيرات السطحية و السهلة التي تؤدي في غالب الأحيان إلى نتائج سلبية .
- ينبغي على المدرب أن يعود إلى المعلومات النظرية الواسعة لعلم النفس الرياضي تساعده في رفع مستوى الأداء و التحضير للإنتصارات.فلا ينبغي لدور علم النفس أن يقتصر على تفسير الإنهزامات فحسب .
- ينبغي على المدرب أن يطلع على التقنيات النفسية المختلفة التي تهدف إلى تحسين ديناميكية الفريق كالحصص الإسترخائية الجماعية،الحوار المتبادل و الصريح ،لأن العمل في جو نفسي ملائم يوفر الإحساس بالمتعة و الرغبة مما يحمي اللاعب من الإرهاق النفسي و البدني ويسمح له بالتعبير الأقصى عن إمكانياته.
- فتح المجال أما التجارب النفسية المدروسة بطرق علمية و تشجيعها وممارستها بصرامة و إنتظام على المدى الطويل،تمكن الرياضي من إكتشاف قدراته الداخلية و الإعتماد على النفس من أجل الوصول إلى أكبر درجة من الإستقلالية الذاتية .
- تشجيع حضور النفسانيين الرياضيين داخل الأندية الجزائرية ،يساعدون المدربين في المتابعة النفسية للاعبين و التي تبدأ في المراحل السنية الأولى حتى يتسنى الوصول إلى تحقيق الهداف المنتظرة.
- مراقبة الحالات الإنفعالية للاعبين قبل دخول المنافسة من خلال مقاييس نفسية خاصة،وكذا المراقبة المستمرة لديناميكية الفريق عن طريق اللجوء إلى الإختبارات السوسيومترية .
- بناء برامج للتحضير النفسي نسبة لشخصية اللاعب كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك.
- ينبغي على المدرب أن يملك في سجل مؤهلاته تقنية إسترخائية واحدة على الأقل يتحكم فيها بصورة جيدة حتى يتمكن من تعليمها للاعبين بإتقان تساعدهم في حياتهم الرياضية و حياتهم اليومية .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

- إدراج التدريب على الإسترخاء ضمن البرامج السنوية العامة للتدريب،يساعد اللاعب على تنمية التحكم من أجل الإرتقاء في مستوى الداء.
- تدريب اللاعبين على التقنيات الإسترخائية في ظروف مماثلة لتلك التي نجـدها يـوم المنافسة،فلا سبيل للبحث عن أماكن هادئة أكثر تتوفر فيها كل الشروط،لأن الرياضي مطالب بضبط إنفعاليته قبل المنافسة وأثناء المنافسة .
- تقديم برامج تدريبية إضافية على الإسترخاء يقوم بها اللاعبون في منازلهم حتى يصـلوا إلى التحكم فيا، كما أن الإسترخاء في الظروف العادية سهل بالمقارنة مـع ظـروف المنافسة .
- القيام بالتدريب على التقنيات الإسترخائية نصف ساعة على الأقل قبل المنافسة حتى لا يشعر اللاعب بالخمول.
- إشراك تقنيات نفسية أخرى مع التقنيات الإسترخائية من أجل الوصول إلى أكثر قدر من الفعالية خلال المنافسات .

قبل أن ننهي هذه الخاتمة نرى أنه من الضروري إشارة الإنتباه إلى البحوث التي يمكـن أن تضاف لهذا البحث المتواضع حتى تثرى معلوماتنا الخاصة بهذا الميدان،يمكن علـى سـبيل المثال لا الحصر ذكر بعضا منها و المتمثلة فيما يلي :

أ- تقنيات الإسترخاء و التعلم النفسي-الحركي عند اللاعبين الناشئين لكرة القدم .

ب- دراسة العلاقة بين التدريب على التقنيات الإسترخائية و تكيف اللاعب الجزائري لكرة القدم مع حمولات التدريب و المنافسة .

ت- تقنيات الضبط النفسي و التكفل الذاتي عند اللاعب الجزائري لكرة القدم .

ث- التقنيات النفسية الإستنتاجية (إسترخاء وتصور ذهني) والتحكم السلوكي الذاتي عند اللاعب الجزائري .

ج- التقنيات النفسية-الفيزيولوجية كدعم للتقنيات النفسية المعرفية بهـدف تحسـين الأداء الحركي عند اللاعب الجزائري .

أخيرا يمكن القول أن التقدم في أي مجال من مجالات الحياة رهين بمدى الإهتمام بالبحوث العلمية،والتي تعد بمثابة مفاتيح لحل المشكلات القائمة وهي تأتي على شـكل إقتراحـات مبنية على أساس معلومات يتوصل إليها الباحث بعد عمل صارم و شاق .نتمنى أن هـذه الدراسة قد تنفع البعض و لا تضر أحد.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

المـــراجـــع

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

قائمة المراجع باللغة العربية

1- أحمد محمد عبد الخالق(1997):الصدمة النفسية.دار الفكر العربي.القاهرة.

2- آسامة كامل راتب(1992):التربية الحركية للطفل.دار الفكر العربي.القاهرة .

3- أسامة كامل راتب(1997):علم النفس الرياضي،المفاهيم و التطبيقات.دار الفكر العربي.القاهرة.

4- أمين أحمد فوزي (1992):علم النفس الرياضي.الفنية للطباعة و النشر. الإسكندرية.

5- أمين أنور الخولي (1996):الرياضة و المجتمع.المجلس الوطني للثقافة والأدب.الكويت.

6- باسم فاضل(1993): العنف و العدوان في كرة القدم.المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية .الجزائر.العدد1.

7- عبد الرحمان بن أحمد هيجان (1999):ضغوط العمل.معهد الإدارة العامة.الرياض.

8- عبد القادر حلمي(1993):مدخل إلى الإحصاء.ديوان المطبوعات الجامعية.الجزائر.

9- على عسكر(2000):ضغوط الحياة ...وأساليب مواجهتها.دار الكتاب الحديث.

10- عمار بوحوش ومحمد دينيابات(1995):منهج البحث العلمي.ديوان المطبوعات الجامعية.الجزائر.

11- فؤاد سيد البهي (1980):علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري.دار الفكر العربي.القاهرة.

12- كيت كينان (1999): السيطرة على الضغوط النفسية .الدار للعلوم .القاهرة.

13- محمد العربي شمعون (1999):علم النفس الرياضي و القياس النفسي.مركز الكتاب للنشر.القاهرة.

14- محمد زيان عمر(1993):البحث العلمي مناهجه و تقنياته.ديوان المطبوعات الجامعية.الجزائر.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

15- محمد مكي (1994):محاضرات في علم النفس التربوي.المدرسة العليا لأساتذة ت.ب.ر .الجزائر.

16- مقدم عبد الحفيظ (1983): الإحصاء و القياس النفسي التربوي.ديوان المطبوعات الجامعية .الجزائر .

قائمة المراجع باللغة الأجنبية

19- ALDERMAN R. (1980) : Manuel de psychologie du sport .Vigot. Paris
20- ANGERS (1*996) Initiation pratique à la méthodologie des sciences humaines .Ed Cecine Québec
21- BAKKER F. C. Et ciol. (1992) : Psychologie et pratique sportive.Vigot .Paris.
22- BARTH B .(1985): la cohesion des groupes sportifs in GREHAIGNE J. F. (1992) : L'organisatioon du jeu en football .Ed ACTIO. France.
23- BEAULIEU M (1982) : L'empire football .Ed Quel corps, Paris
24- BOCHARD L. (1987) : La préparation psychologique en football .Vigot. paris
25- BOSC G. (1983) : Approche psycho-sovciologique de la relation "entraîneur – entraîné" dans les équipes sportives .Ed Vigot .Paris
26- BOURDIEU P (1980) : Le sens pratique .Ed Minuit. Paris.
27- BOUSINGEN R D (1996) : La relaxation .Ed Dahlab. Alger.
28- CHAZAUD P. (1994) : Sciences humaines. Ed Vigot. Paris.
29- CREVOISIER J. (1985) : Football-psychologie, la dynamique de l'équipe. Ed Chiron Sport Paris
30- DELAPLACE R. (1983) : La recherche sur la spécialisation sportive – Actes des colloques " La recherche en STAPS" Nice.
31- DELEPLACE R. (1979) : Rugby de mouvement – Rugby total . EPS .PARIS.
32- DUNING E (1988) : Les supporters et le phénomène des "Holigans" Londres
33- FERNANDEZ L (1982) : Sophrologie et compétition sportive. Ed Vigot .Paris.
34- GORBINOV G.(1980):la preparation psychologique in RIOUX.G (1983). Compétition sportive et psychologie .Ed Chiron .Paris.
35- GRATTY M. (1970) : Les motivations. Ed Vigot .Paris.
36- GREHAIGNE J. F. (1992) : L'organisatioon du jeu en football .Ed ACTIO. France.
37- JABBS et Levique (1987) : Football – La préparation psychologique . Ed Chiron. Paris .
38- JACOBSON E. (1974) : Biologie des émotions. Ed ESF. France.
39- LABORIT H .(1991) : L'agressivité détournée. Ed UGE .Paris.
40- LADOUCEUR R. Et col. (1989) : Principes et applications de théoriees behaviourales. Ed Vigot ..Paris.
41- LASHEERE VE (1976) : Introduction à la recherche en éducation .Ed Collin .Paris.
42- LEPLAT J (1981) : L'acquisition des habilités mentales .Ed PUF .Paris.
43- LEVEQUE (1996) Psychologie du sport .Ed Revue.. EPS. Paris.
44- LINDSAY P. H et NORMAN D. A. (1980) : Traitement de l'information et comportement humain . Ed .Vigot .Paris.
45- MAHLO F (1974) : Acte tactique en jeu. Ed Vigot. Paris.
46- MATVEIEV L. P. (1985) : L'entraînement en judo . Ed OPU. Alger.
47- MATVEIEV L. P. (1983) : Aspects fondamentaux de l'entraînement sportif . Ed Vigot .Paris.
48- METZELER J. 51987) : Fondements théoriques et pratiques d'une démarche d'enseignement des sporrts collectifs. Ed Vigot .Paris.
49- MISSOUM G. (1983) : Psychologie des groupes sportifs .Ed Vigot. Paris.
50- PALFAI J . (1989) : Méthodes d'entraînement modernes en football .Ed Broodcoorens . Belgique.
51- PERROT-PIERRE E (1997) : Sophrologie et performence sportive. Ed Amphora .Paris.
52- PIA M . (1990) : Préparation physique et mentale du sportif .Ed Amphora .Paris.
53- RIOUX G. Et coll. (1983) : Compétition sportive et psychologie .Ed Chiron .Paris.
54- ROCHAL S. (1979) : LA psychologie du sport .Ed PUF. Paris.
55- ROY M.(1980):la regulation psycho-tonique. In RIOUX G. Et coll. (1983) : Compétition sportive et psychologie .Ed Chiron .Paris.
56- SCHULTZ J H (1974) : Le training autogène .Ed PUF .Paris.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

57- THILL E. (1980) : La motivation du sportif. Ed. Vigot .Paris.
58- THOMAS R (1991) : Préparation psychologique du sportif . Ed Vigot .Paris.
59- THOMAS R. (1975) : La réussite sportive .Ed PUF .Paris.
60- THOMAS R. (1970) : Introduction aux fondements pratiques et méthodologiques de la recherche spôrtive .Ed Vigot. Paris.
61- THOMAS R. (1983) : Approche psycho-pédagopgique in R. THOMAS LA relation au sein des APS. Ed Vigot .Paris .
62- THOMAS R. Et ALAPHILIPPE D (1983) : Les attitudes. Ed PUF .Paris.
63- THOMAS R. Et coll (1987) : Psychologie du sport de haut niveau. Ed PUF .Paris.
64- THOMAS R. Et coll. (1983) : La relation au sein des APS. Ed Vigot .Paris.
65- VAYER P. Et ROCIN C. (1986) : Le corps et les communication humaines . Ed Vigot .Paris.
66- WEINECK J (1998) : Biologie du sport .Ed Vigot .Paris.
67- WEINECK J. (1997) : Manuel d'entraînement .Ed Vigot .Paris.
68- WEINBERG S et GOULD D (1997) : Psychologie du sport et de l'activité physique. Ed Vigot. Paris.
69- WEISS U. (1989) : Qu'est-ce que la relaxation?. Ed Macolin .Suisse.

قائمة المذكرات و المجلات

70- BEN ABOUCHA.T (1990) : LA DYNAMIQUE DU STRESS COMPETITIF . I.S.T.S. ALGER .SOUS LA DIRECTION DE Mr volkov.p

71- وزارة الشبيبة و الرياضة،المجلة الرياضية 1989.

قائمة القوانين و الأوامر :

72- وزارة الشباب و الرياضة الأمر 81-76 .تنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية و الرياضية ،الجزائر 1976.

73- وزارة الشباب و الرياضة، القانون 89.03 ،قانون التربية البدنية و الرياضية ، الجزائر 1989.

74- وزارة الشباب و الرياضة ،الأمر 95 . 09. المتعلق بتوحيد المنظومة الوطنية للتربية البدنية و الرياضية،الجزائر 1995.

75- وزارة الشباب و الرياضة وزارة الداخلية و الجماعات المحلية،قرار وزاري مؤرخ 1996/09/06. لنموذج القانون الأساسي للنادي الرياضي للهواة.

76- الإتحادية الجزائرية لكرة القدم.القانون الأساسي 1998.

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الملاحق

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

ملحق رقم 1:

الجمهورية الجزائرية الديموقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة الجزائر

كلية العلوم الإجتماعية

قسم التربية البدنية و الرياضية

إستبيان خاص بالمدربين

أعزائي المدربين ،في إطار إنجاز بحث خاص بتقنيات الإسترخاء و تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم ،نطلب من حضاراتكم الإجابة بصدق على الإستبيان التالي .

أعلموا ساداتي أن أجوبتكم ستكون محفوظة ولن تستعمل إلا في إطار إنجاز هذا البحث. نشكركم مسبقا على مساعدتكم .

معلومات عامة .

العمر :

الشهادة :

التجربة :

الفرق المدربة :

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

1-رتب النشاطات العلمية الرياضية التالية حسب درجة الأهمية بالنسبة للمدرب

- فيزيولوجية الرياضة .... ☐
- علم ميكانيك الأحياء.......... ☐
- علم النفس الرياضي .... ☐
- نظريات التعلم الحركي........ ☐
- الطب الرياضي............... ☐

2-هل العوامل النفسية محددة بالنسبة للتألق الرياضي ؟

نعم ...... ☐ لا...... ☐

لماذا ؟...

....

3- هل التنمية البدنية مرهونة بتنمية القدرات الذهنية ؟

نعم ...... ☐ لا...... ☐

لماذا ؟...

....

4-هل يمكن تفسير هزيمة فريق من خلال العوامل النفسية ؟

نعم ...... ☐ لا...... ☐

لماذا ؟...

....

5-هل المشاكل الأكثر صعوبة داخل الفريق هي ذات الطابع :

- البدني .... ☐
- التقني .... ☐
- النفس-علائقية.......... ☐
- تكتيكية .... ☐

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

6-هل يمكن للجو النفسي داخل الفريق أن يحدد سيره؟

- غالبا .... ☐
- أحيانا............ ☐
- نادرا............ ☐

7-هل يمكن للتحضير النفسي أن يحدد أداء الفريق خلال المقابلات ؟

- غالبا .... ☐
- أحيانا .... ☐
- نادرا............ ☐

8-في نظركم ،ما هي قاعدة التحضير النفسي للرياضي؟

....

....

9-ما هي الأهداف الأساسية للتحضير النفسي ؟

....

....

....

....

10-هل هناك متابعة نفسية للاعب الجزائري طيلة مدة تكوينه ؟

نعم ...... ☐ لا...... ☐

لماذا ؟...

....

11-هل يمكن للمدرب أن يقوم لوحده بالمتابعة النفسية للفريق ؟

نعم ...... ☐ لا...... ☐

لماذا ؟...

....

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

12-هل يوجد أخصائيين نفسانيين رياضيين داخل الفرق الجزائرية ؟

نعم ...... ☐ لا...... ☐

13-هل حضور النفساني الرياضي داخل النوادي الجزائرية ؟

- مهم جدا .... ☐
- قليل الأهمية .... ☐
- دون أهمية .... ☐

14-هل اللاعب الجزائري متمكن في اللحظات الصعبة ؟

- غالبا ☐
- أحيانا ☐
- نادرا ☐

15-عند التحضير النفسي للفريق،هل يلجا المدرب الجزائري أكثر إلى إستعمال :

- التقنيات العلمية .... ☐
- التقنيات الحدسية .... ☐

ماهي ؟..

....

....

16-هل سمعت عن التقنيات الإسترخائية؟

نعم ...... ☐ لا...... ☐

كيف ؟..

....

....

17-ما هي التقنيات الإسترخائية التي تعرفها ؟

*....................... *............................

*......................... *............................

*......................... *............................

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

18-ما هي أهداف تقنيات الإسترخاء؟

....
....
....

19-ما هي ميادين إستعمال تقنيات الإسترخاء ؟

*.. *..
*.. *..

20-تستخدم تقنيات الإسترخاء عند التحضير النفسي للاعبين الجزائريين ؟

- غالبا.......... ☐
- أحيانا........ ☐
- نادرا......... ☐
- أبدا......... ☐

21-هل أنت مهتم بتكوين حول تقنيات الإسترخاء؟

نعم ...... ☐ لا...... ☐

لماذا ؟..
....

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الملحق رقم 2.

الإستبيان الخاص باللاعبين

التاريخ :

الإسم :

التعليمات :أجب عن كل الأسئلة بصدق وفي ضوء ما تشعر بع عامة وما ينطبق عليك.

أعلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة،فالمهم هو وصف التأثير الإيجابي أو السلبي لتقنيات الإسترخاء المطبقة .ضع علامة x داخل الإطار الذي يتناسب مع إجابتك.

	غالبا	أحيانا	نادرا
1-هل تساعدك عملية الإسترخاء على الشعور بالراحة العضلية؟...	☐	☐	☐
2-هل يساعدك الإسترخاء على التوصل إلى الراحة النفسية ؟.....	☐	☐	☐
3-هل يمكنك الإسترخاء من الإحساس بالطمئنينة و السعادة؟.....	☐	☐	☐
4-هل يساعدك الإسترخاء على الشعور بالإستقلالية خلال المنافسة؟.	☐	☐	☐
5-هل يوفر لك الإسترخاء الشعور بالمتعة أثناء المنافسة ؟..........	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
6-هل يمكن للإسترخاء أن يساعد اللاعب على تنمية إتجاهات إيجابية نحو المنافسة ؟..	☐	☐	☐
7-هل يساعدك الإسترخاء على التحكم في الأفكار التي تسبق المنافسة (الخوف ،الشك)؟....................................	☐	☐	☐
8-هل يمكنك الإيحاء الذاتي من تنمية الثقة بالنفس و التقدير الذاتي؟..	☐	☐	☐
9-هل تشعر بأن الإسترخاء يحسن ديناميكية الفريق؟.............	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
10-هل تشعر أن التدريب على الإسترخاء ينمي قدرات نفسية إيجابية عند الرياضي ؟..	☐	☐	☐

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

11-هل تشعر أن التدريب على الإسترخاء يساعدك على تنمية التركيز و الإنتباه خلال المنافسة ؟.......................

12-هل يمكنك التدريب على الإسترخاء من تحسن القدرة على التصور الذهني ؟.......................

13-هل يساعدك التدريب على الإسترخاء على تحسين العمل الفكري-الحركي خلال المنافسة؟.......................

14-هل يساعدك الإسترخاء على التحكم وتسيير الطاقة الذهنية خلال المنافسة ؟.......................

15-هل يساعد الإسترخاء على التحضير الذهني للمنافسة ؟.......

16-هل يساعدك الإسترخاء على التحكم في الإنفعالات خلال المنافسة؟

17-هل يمكن للإسترخاء أن يساعد اللاعب على التحكم في اليقضة خلال المنافسة ؟.......................

18-هل يساعدك الإسترخاء على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية (التنفس،النشاط القلبي) خلال المنافسة ؟.......................

19-هل يساعدك الإسترخاء على تحسين الإحساس بدرجة الشد العضلي؟

20-هل علمك الإسترخاء إكتشاف الجسم من خلال التقلصات العضلية ؟.......................

21-هل علمك الإسترخاء التعرف على الحالة النفسية المثلى للأداء؟...

22-هل يمكن للإسترخاء أن يساعد اللاعب على تعديل الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة ؟.......................

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الملحق رقم 3

إختبار قائمة سلوك المنافسة

العبارة	غالبا	أحيانا	نادرا
1-أدائي أثناء التدريب أفضل كثيرا من المنافسة.	3	2	1
2-يضايقني أن يشاهد أدائي أشخاص مهمون.	3	2	1
3-أشعر بصعوبة النوم قبل المنافسة.	3	2	1
4-يقلقني تفكيرالأخرين في مستوى أدائي.	3	2	1
5-يصعب علي إستعادة تركيز إنتباهي إذا إرتكبت أخطاء أثناء المنافسة	3	2	1
6-يتشتت إنتباهي أثناء المنافسة.	3	2	1
7- أتبع نظاما معينا عندما أستعد للمنافسة.	1	2	3
8- أرتكب المزيد من الأخطاء عندما تزداد المنافسة.	3	2	1
9- أشعر بالخوف الشديد عند إقتراب مواقف المنافسة.	3	2	1
10-أعاقب نفسي عندما أرتكب أخطاء بسيطة أثناء المنافسة.	3	2	1
11-نقد المدرب أو الزملاء لي يعوق مقدرتي على تركيزالإنتباه في المباراة.	3	2	1
12-أعاني بعض الاضطرابات أثناء التدريب، و تزداد أثناء المباراة.	3	2	1
13-أشعر بالخوف من عدم أداء ما في إستطاعتي في المناسات الهامة.	3	2	1
14-يهمني جدا الأداء بأقصى طاقتي.			
15-أنا لاعب متمكن في مواقف المنافسة الشديدة.	1	2	3
16-أستطيع أثناء الإحماء - و إنتظار بداية المباراة - التركيز بشكل إيجابي في المنافسة القادمة.	1	2	3
17-احتفظ في ذهني بخطة المباراة تفصيلا.	1	2	3
18-أكون عصبيا و مهموما قبل المنافسة الهامة.	3	2	1

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

19-افتقد السيطرة على أفكار قبل المنافسة.
1 2 3

20-يسهل إرتباكي و إثارتي قبل المنافسة.
1 2 3

21-أحتاج بعض الوقت قبل المنافسة بغرض الاعداد الذهني.
1 2 3

22-أحقق أفضل أداء عندما اعرف بالتحديد المطلوب أداؤه ، ومتى يتم ذلك، ومع من.
3 2 1

23-يتحسن أدائي كلما زادت صعوبة التحدي.
3 2 1

24-أحقق أحسن أدائي عندما أكون عصبيا و قلقا.
1 2 3

25-أحقق أحسن أدائي عندما أكون مسترخيا و هادئا.
3 2 1

26-يمكنني التصور الذهني لجميع المواقف المرتبطة بالمنافسة قبل بدايتها
3 2 1

27-عندما أكون مركزا تماما في المباراة لا أنتبه إلى تعليمات و نداءات المدرب خارج الملعب.
1 2 3

28-أجد صعوبة في تركيز الانتباه عندما تسير المنافسة على النحو غير المخطط لها
1 2 3

29-أستمتع بالمنافسة اكثر من التدريب.
3 2 1

30-أحقق أفضل أدائي عندما يشجعني المدرب وزملائي.
1 2 3

31-أستطيع تذكر جميع الأشياء التي حدثت في المنافسة بعد انتهائها.
3 2 1

32-أستطيع التصور الذهني للمنافسة (أرى/أشعر)على النحو الذي أحب أن يكون أدائي.
3 2 1

33-أضع أهدافا لأدائي لكل تدريب .
3 2 1

34-أضع أهدافا لكل منافسة .
3 2 1

35-أشعر بعد نهاية المنافسة أنه كان بإمكاني الأداء بشكر أفضل .
1 2 3

36-أحرص على إثارة منافسي كلما أمكنني ذلك .
1 2 3

37-أخشى إصابتي أثناء الأداء.
1 2 3

38-أفكر بعد المنافسة في كيف كان أدائي ،وماذا أستطيع أن أفعل لتطويره في الأداء التالي.
1 2 3

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

39-إذا تعرضت لقرار خاطئ من الحاكم ،أستطيع تركيز الإنتباه مرة أخرى .

3 2 1

40-أشعر بالحاجة إلى دخول الحمام مرات عديدة قبل المنافسة .

1 2 3

41-أشعر بالضعف و الوهن قبل المباراة مباشرة .

1 2 3

42-أحاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة، لما يسببه ذلك لي من عصبية زائدة .

3 2 1

43-أشعر أنني لا أستطيع تذكر أي شيء قبل المنافسة مباشرة.

1 2 3

44-يكون أدائي بإستمرار قريبا أو في حدود قدراتي .

3 2 1

45-أستمتع بالممارسة أكثر من المنافسة نظرا لأنها أكثر ضغطا للأداء .

3 2 1

46-إذا حدث لي أن تشتت إنتباهي أثناء المنافسة ،فإنني سرعان ما أستطيع تركيز إنتباهي مرة أخرى .

3 2 1

47-تزداد عصبيتي كلما زاد عدد جمهور المشاهدين .

1 2 3

48-تزداد عصبيتي عن المعتاد إذا حضر أحد الأشخاص لمشاهدة أدائي .

1 2 3

49-أفكر كثيرا في كيفية أدائي ،والأداء الذي أرغب فيه عندما أكون بعيدا عن الممارسة والمنافسة .

1 2 3

50-أستطيع أن أرى وأشعر بوضوح أداء المهارات التي أريدها ذهنيا .

3 2 1

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST

الملحق رقم 4

شبكة التقييم الذاتي .

+	1	−
+	2	−
+	3	−

1- الحالة البدنية العامة

2- الرغبة في اللعب (مركبة خاصة بالدافعية)

3- الطبع (مركبة إنفعالية)

● يمثل المركز (مكان تموقع افطارات الثلاثة) حالة الرياضي خلال الحصص التدريبية .

Document téléchargé depuis www.pnst.cerist.dz CERIST